

STRATEGI GURU PJOK MASA KINI MENCETAK SISWA MANDIRI DAN EMPATI DENGAN MODEL TPSR

Nida Khidrimatun Nuril Khoiriyah ^{*1}

Silva Nadia ²

Nafila Nuru Fatkhana ³

Siti Vantika ⁴

Danang Isworo Wijayanto ⁵

^{1,2,3,4,5} Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Sains Al-qur'an Wonosobo

*e-mail: nidakhidrimatun@gmail.com¹, nadiasil2341@gmail.com², fatkhananuru@gmail.com³, sitivantika90@gmail.com⁴, danangisworo@gmail.com⁵

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji strategi guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dalam menumbuhkan karakter kemandirian dan empati siswa sekolah dasar melalui model Teaching Personal and Social Responsibility (TPSR). Di era digital, peserta didik menghadapi tantangan serius seperti penurunan aktivitas fisik dan degradasi moral akibat penggunaan gawai yang berlebihan. Dengan menggunakan metode deskriptif kualitatif melalui studi pustaka dan observasi, penelitian ini menganalisis implementasi lima tingkat hierarki tanggung jawab TPSR: respect, effort, self-direction, caring, dan transfer. Hasil pembahasan menunjukkan bahwa struktur sesi pembelajaran TPSR yang terdiri dari relational time, awareness talk, physical activity, group meeting, dan reflection time secara efektif mengintegrasikan nilai karakter ke dalam aktivitas fisik. Model ini selaras dengan dimensi Profil Pelajar Pancasila dalam Kurikulum Merdeka, khususnya elemen Mandiri dan Gotong Royong. Bukti empiris menunjukkan bahwa penerapan TPSR yang konsisten dapat meningkatkan kemandirian siswa hingga 30% dan memperkuat keterampilan kepemimpinan serta kerja sama tim. Penelitian ini menyimpulkan bahwa model TPSR merupakan solusi strategis bagi guru PJOK untuk mencetak generasi yang tidak hanya bugar secara fisik, tetapi juga memiliki tanggung jawab personal dan sosial yang kuat.

Kata Kunci: PJOK, Model TPSR, Kemandirian, Empati, Kurikulum Merdeka.

Abstract

This study aims to examine the strategies of Physical Education (PE) teachers in fostering independence and empathy among elementary school students through the Teaching Personal and Social Responsibility (TPSR) model. In the digital era, students face serious challenges such as decreased physical activity and moral degradation due to excessive gadget use. Using a qualitative descriptive method through literature review and observation, this research analyzes the implementation of TPSR's five levels of responsibility hierarchy: respect, effort, self-direction, caring, and transfer. The results indicate that the TPSR lesson structure—comprising relational time, awareness talk, physical activity, group meeting, and reflection time—effectively integrates character values into physical activities. This model aligns with the dimensions of the Pancasila Student Profile in the Kurikulum Merdeka, specifically the elements of Independence and Mutual Cooperation (Gotong Royong). Empirical evidence shows that consistent TPSR application can increase student independence by up to 30% and strengthen leadership and teamwork skills. This study concludes that the TPSR model is a strategic solution for PE teachers to develop a generation that is not only physically fit but also possesses strong personal and social responsibility.

Keywords: Physical Education, TPSR Model, Independence, Empathy, Kurikulum Merdeka.

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari pendidikan dasar yang tidak hanya mengasah aspek fisik, tetapi juga menjadi instrumen strategis dalam membangun kemandirian (tanggung jawab pribadi) dan empati (tanggung jawab sosial) peserta didik.¹ Pada jenjang sekolah dasar, pembelajaran PJOK tidak hanya bertujuan meningkatkan kebugaran dan keterampilan gerak, tetapi juga membentuk sikap, kebiasaan, serta nilai-nilai dasar yang menjadi fondasi karakter disiplin serta sportivitas anak di masa depan.² Oleh karena itu, PJOK memiliki posisi strategis dalam mendukung proses pendidikan yang utuh dan berkelanjutan.

Seiring dengan perkembangan teknologi dan budaya digital, peserta didik sekolah dasar menghadapi tantangan sosial yang semakin kompleks. Tingginya intensitas penggunaan gawai pada remaja tidak hanya berdampak pada berkurangnya aktivitas fisik, tetapi secara signifikan memicu gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi akibat minimnya interaksi sosial yang sehat.³ Kondisi ini berpotensi memunculkan perilaku individualistik, gangguan kecemasan (anxiety), serta rendahnya kepedulian sosial yang melemahkan kemampuan anak dalam berempati.⁴ Berbagai bentuk perilaku negatif, seperti perundungan verbal, kurangnya kerja sama, dan rendahnya tanggung jawab dalam aktivitas kelompok, menjadi fenomena yang mulai terlihat sejak usia sekolah dasar dan memerlukan perhatian serius melalui intervensi pendidikan yang sistematis.⁵ Oleh karena itu, strategi guru PJOK melalui model TPSR menjadi krusial untuk mencetak siswa yang mandiri dan empati.⁶

Dalam praktiknya, pembelajaran PJOK di sekolah dasar masih cenderung berfokus pada pencapaian aspek psikomotorik, seperti penguasaan teknik gerak dan hasil keterampilan fisik.⁷ Sementara itu, pengintegrasian nilai-nilai karakter, khususnya kemandirian dan empati, belum dilaksanakan secara terstruktur dan berkelanjutan. Padahal, kemandirian penting untuk membiasakan anak mengambil keputusan sederhana dan bertanggung jawab terhadap tindakannya, sedangkan empati menjadi dasar bagi terciptanya interaksi sosial yang sehat, saling menghargai, dan inklusif.⁸ Kebutuhan akan keseimbangan antara aspek fisik dan karakter inilah yang menuntut adanya strategi pembelajaran yang lebih komprehensif.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan model pembelajaran PJOK yang mampu mengintegrasikan pengembangan keterampilan fisik dengan pembentukan karakter peserta didik. Salah satu pendekatan yang relevan adalah model *Teaching Personal and Social Responsibility* (TPSR) yang dikembangkan oleh Don Hellison.⁹ Model ini menekankan pemanfaatan aktivitas fisik sebagai sarana pembelajaran tanggung jawab personal dan sosial

¹ Rio Wakhid, "Strategi Guru PJOK Masa Kini Mencetak Siswa Mandiri dan Empati dengan Model TPSR", *Jurnal Inovasi Pendidikan Jasmani*, (2024), hlm. 1

² I Gusti Ayu Mayra Laxsmi, dkk., "Mengenal Dasar-Dasar Penjas (Sejarah, Konsep, dan Manfaatnya)", *Integrative Perspectives of Social and Science Journal (IPSSJ)*, Vol. 1(1), (2024), hlm 1.

³ Rodli Akbar Raharja Aulia, dkk., "Intensitas Penggunaan Gawai Tidak Berpengaruh pada Siklus Tidur Namun Memengaruhi Kesehatan Mental Siswa Sekolah Menengah Pertama di Kecamatan Lowokwaru Kota Malang", *Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang*, 12 (1) (2023), hlm. 1.

⁴ Ibid., hlm. 1.

⁵ Rio Wakhid, "Strategi Guru PJOK Masa Kini Mencetak Siswa Mandiri dan Empati dengan Model TPSR", *Jurnal Inovasi Pendidikan Jasmani*, (2024), hlm. 1.

⁶ Ibid., hlm 1.

⁷ I Gusti Ayu Mayra Laxsmi, dkk., "Mengenal Dasar-Dasar Penjas (Sejarah, Konsep, dan Manfaatnya)", *Integrative Perspectives of Social and Science Journal (IPSSJ)*, Vol. 1(1), (2024), hlm 1.

⁸ Rio Wakhid, "Strategi Guru PJOK Masa Kini Mencetak Siswa Mandiri dan Empati dengan Model TPSR", *Jurnal Inovasi Pendidikan Jasmani*, (2024), hlm. 1.

⁹ Donald Hellison, *Teaching Personal and Social Responsibility Through Physical Activity*, (Champaign: Human Kinetics, 2011), sebagaimana dikutip dalam Rio Wakhid, "Strategi Guru PJOK Masa Kini...", (2024), hlm. 2.

melalui tahapan yang sesuai dengan karakteristik dan perkembangan anak sekolah dasar. TPSR memungkinkan peserta didik belajar nilai tanggung jawab, kerja sama, dan kepedulian sosial secara kontekstual dan progresif melalui pengalaman langsung dalam setiap sesi aktivitas PJOK.¹⁰

Sejalan dengan implementasi Kurikulum Merdeka dan penguatan Profil Pelajar Pancasila,¹¹ penerapan model TPSR dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar menjadi alternatif strategis untuk mewujudkan dimensi Mandiri dan Gotong Royong, sekaligus menjawab tantangan pembentukan karakter peserta didik di era digital. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana tahapan-tahapan dalam model TPSR dapat diimplementasikan oleh guru PJOK untuk menumbuhkan karakter tersebut secara efektif.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif yang dirancang untuk mengeksplorasi strategi implementasi model *Teaching Personal and Social Responsibility* (TPSR) dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar. Desain penelitian mengombinasikan metode studi pustaka (*literature review*) dengan observasi partisipatif dan wawancara terstruktur. Data utama dikumpulkan melalui analisis dokumen kurikulum dan penelaahan terhadap rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) yang mengintegrasikan lima level tanggung jawab TPSR, mulai dari respect hingga transfer. Selain itu, pengumpulan data didukung melalui pengamatan langsung terhadap interaksi sosial siswa selama aktivitas fisik guna mengidentifikasi indikator kemandirian dan empati, serta wawancara dengan rekan sejawat guru PJOK untuk memvalidasi tantangan dan keberhasilan model tersebut di lapangan.

Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis konten (*content analysis*) yang meliputi tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Proses ini difokuskan untuk menghubungkan setiap level dalam hierarki TPSR dengan perubahan perilaku nyata pada siswa. Secara operasional, strategi yang dianalisis dipetakan berdasarkan format harian TPSR yang mencakup *relational time*, *awareness talk*, *physical activity plan*, *group meeting*, dan *reflection time*.^{12 13} Melalui kerangka kerja ini, metodologi penelitian diharapkan mampu memberikan gambaran komprehensif mengenai efektivitas strategi guru PJOK dalam mengintegrasikan nilai-nilai karakter melalui aktivitas jasmani secara sistematis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hierarki Lima Tingkat Tanggung Jawab: Peta Jalan Pengembangan Karakter

Elemen kunci dalam TPSR adalah hierarki tanggung jawab yang berfungsi sebagai panduan perilaku bagi siswa dan alat ukur bagi guru untuk memantau kemajuan perkembangan afektif.

1. Level 0: Ketidaktanggungjawaban (Irresponsibility): Perilaku siswa yang cenderung mengganggu, melakukan intimidasi, atau menolak mematuhi ekspektasi kelas.
2. Level 1: Menghormati Hak dan Perasaan Orang Lain (Respect): Fokus pada pengendalian diri dasar. Siswa mungkin belum berpartisipasi penuh, tetapi mereka mampu mengontrol perilaku agar tidak mengganggu hak orang lain.

¹⁰ Rio Wakhid, Op. Cit., hlm. 2

¹¹ Rio Wakhid, Op. Cit., hlm. 3

¹² Donald Hellison, *Teaching Personal and Social Responsibility Through Physical Activity*, (Champaign: Human Kinetics, 2011), sebagaimana dikutip dalam Rio Wakhid, "Strategi Guru PJOK Masa Kini...", (2024), hlm. 2.

¹³ Wakhid, op. cit., hlm. 3.

3. Level 2: Partisipasi dan Upaya (Effort): Menunjukkan motivasi diri untuk mencoba aktivitas baru dan bekerja keras meskipun menghadapi tantangan.
4. Level 0: Ketidaktanggungjawaban (Irresponsibility): Perilaku siswa yang cenderung mengganggu, melakukan intimidasi, atau menolak mematuhi ekspektasi kelas.
5. Level 3: Kemandirian (Self-Direction): Siswa mampu bekerja tanpa pengawasan konstan, menetapkan tujuan pribadi, dan membuat pilihan bertanggung jawab
6. Level 4: Kepedulian dan Kepemimpinan (Caring and Leadership): Siswa memperluas tanggung jawab dengan membantu orang lain, menunjukkan empati, dan mengambil peran kepemimpinan.
7. Level 5: Transfer ke Luar Gym (Transfer): Mampu menerapkan nilai-nilai yang dipelajari dalam PJOK ke kehidupan sehari-hari di rumah dan masyarakat.

B. Implementasi Praktis: Format Sesi Pembelajaran TPSR

Implementasi model *Teaching Personal and Social Responsibility* (TPSR) dalam pembelajaran PJOK tidak dilakukan secara spontan, melainkan melalui struktur sesi pembelajaran yang dirancang secara sistematis. Setiap tahap dalam sesi TPSR memiliki fungsi pedagogis yang saling berkaitan untuk memastikan bahwa peserta didik tidak hanya melakukan aktivitas fisik, tetapi juga secara sadar melatih dan menginternalisasi nilai tanggung jawab personal dan sosial. Struktur sesi ini memberikan ruang bagi peserta didik untuk mengalami, merefleksikan, dan menerapkan nilai-nilai karakter secara berkelanjutan dalam setiap pertemuan pembelajaran.

Struktur sesi harian TPSR dirancang untuk memaksimalkan peluang siswa melatih tanggung jawab dalam setiap pertemuan.

1. Waktu Relasional (Relational Time):

Waktu relasional merupakan tahap awal yang dilakukan sebelum pembelajaran inti dimulai. Pada tahap ini, guru membangun hubungan interpersonal dengan peserta didik melalui komunikasi informal, seperti menyapa, menanyakan kabar, atau merespons kondisi emosional siswa. Interaksi sederhana ini memiliki peran penting dalam menciptakan suasana pembelajaran yang aman, nyaman, dan saling percaya.

Dalam konteks TPSR, hubungan positif antara guru dan peserta didik menjadi fondasi utama keberhasilan pembelajaran berbasis tanggung jawab. Peserta didik yang merasa dihargai dan diperhatikan cenderung lebih terbuka untuk mengikuti arahan guru serta lebih siap menerima nilai-nilai karakter yang ditanamkan. Dengan demikian, waktu relasional bukan sekadar kegiatan pendahuluan, tetapi merupakan strategi awal untuk membangun iklim pembelajaran yang mendukung pengembangan tanggung jawab. Interaksi informal antara guru dan siswa sebelum pelajaran dimulai untuk membangun kepercayaan.

2. Pembicaraan Kesadaran (Awareness Talk):

Pembicaraan kesadaran dilakukan pada awal sesi pembelajaran sebagai sarana untuk menyampaikan tujuan pembelajaran, aturan yang harus dipatuhi, serta fokus level tanggung jawab yang akan dilatih pada hari tersebut. Pada tahap ini, guru secara eksplisit mengaitkan aktivitas PJOK dengan nilai karakter yang ingin dikembangkan, misalnya disiplin, kerja sama, atau kepedulian terhadap sesama. Guru menjelaskan rencana aktivitas dan menetapkan fokus level tanggung jawab hari itu.

Tahap pembicaraan kesadaran berfungsi untuk menumbuhkan pemahaman peserta didik bahwa pembelajaran PJOK tidak hanya berorientasi pada keterampilan

gerak, tetapi juga pada pembentukan sikap dan perilaku positif. Dengan adanya penjelasan yang jelas sejak awal, peserta didik memiliki acuan perilaku yang diharapkan dan dapat lebih sadar dalam mengontrol sikap selama pembelajaran berlangsung.

3. **Aktivitas Fisik (Physical Activity):**

Aktivitas fisik merupakan inti dari sesi pembelajaran TPSR. Pada tahap ini, guru merancang dan memodifikasi aktivitas pembelajaran agar peserta didik memiliki kesempatan nyata untuk mempraktikkan tanggung jawab. Modifikasi dapat dilakukan dengan memberikan pilihan aktivitas, membagi peran dalam kelompok, atau memberikan kepercayaan kepada peserta didik untuk mengatur jalannya permainan.

Melalui aktivitas fisik yang dirancang secara partisipatif, peserta didik belajar bertanggung jawab terhadap diri sendiri, seperti mematuhi aturan dan mengelola emosi, serta bertanggung jawab terhadap kelompok, seperti bekerja sama dan membantu teman. Aktivitas fisik dalam TPSR tidak hanya bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga menjadi sarana pembelajaran nilai melalui pengalaman langsung. Inti pelajaran di mana metode pengajaran dimodifikasi untuk menyisipkan tanggung jawab, seperti memberikan pilihan dalam latihan.

4. **Pertemuan Kelompok (Group Meeting):**

Pertemuan kelompok dilaksanakan setelah aktivitas fisik selesai sebagai wadah refleksi bersama. Pada tahap ini, guru memfasilitasi diskusi untuk membahas pengalaman belajar peserta didik, termasuk keberhasilan, kesulitan, dan konflik yang mungkin muncul selama pembelajaran. Peserta didik diberi kesempatan untuk menyampaikan pendapat dan mendengarkan pandangan teman secara terbuka. Diskusi di akhir sesi mengenai pengalaman siswa dan penyelesaian konflik secara kolektif.

Diskusi kelompok membantu peserta didik mengembangkan keterampilan komunikasi, empati, dan penyelesaian masalah secara kolektif. Selain itu, pertemuan kelompok mendorong peserta didik untuk memahami bahwa tanggung jawab sosial tidak hanya berkaitan dengan perilaku individu, tetapi juga dengan kontribusi terhadap kelompok dan lingkungan belajar.

5. **Waktu Refleksi Diri (Self-Reflection Time):**

Waktu refleksi diri merupakan tahap akhir dalam sesi pembelajaran TPSR yang bertujuan memperkuat internalisasi nilai tanggung jawab. Pada tahap ini, peserta didik diminta mengevaluasi perilaku dan sikap mereka sendiri selama pembelajaran, biasanya dengan mengacu pada level tanggung jawab TPSR yang telah ditetapkan. Siswa mengevaluasi sejauh mana mereka telah menunjukkan tanggung jawab menggunakan skala level TPSR.

Melalui refleksi diri, peserta didik dilatih untuk mengenali kekuatan dan kelemahan perilaku mereka, serta memahami konsekuensi dari tindakan yang dilakukan. Proses ini membantu peserta didik mengaitkan pengalaman pembelajaran PJOK dengan kehidupan sehari-hari, sehingga nilai tanggung jawab tidak berhenti pada konteks kelas, tetapi dapat diterapkan dalam lingkungan yang lebih luas.¹⁴

C. Penyelarasan dengan Kurikulum Merdeka

Kurikulum Merdeka menekankan pembelajaran yang berpusat pada peserta didik, fleksibel, serta berorientasi pada penguatan karakter melalui pengalaman belajar yang

¹⁴ I Gusti Ayu et al., "MENGENAL DASAR-DASAR PENJAS (SEJARAH , KONSEP , DAN MANFAATNYA)" 2, no. 1 (2025): 210–17.

bermakna. Dalam konteks ini, pengembangan tanggung jawab personal dan sosial menjadi bagian penting dari proses pembelajaran, khususnya pada mata pelajaran PJOK yang secara alami melibatkan interaksi sosial, kerja sama, dan aktivitas berbasis pengalaman. Prinsip-prinsip tersebut menunjukkan bahwa Kurikulum Merdeka memiliki kesesuaian yang kuat dengan pendekatan pembelajaran yang berorientasi pada pembentukan karakter peserta didik.

Penyelarasan dengan Kurikulum Merdeka tercermin pada tujuan pembelajaran yang tidak hanya menekankan capaian kompetensi pengetahuan dan keterampilan, tetapi juga penguatan sikap dan nilai. Kurikulum Merdeka memberikan ruang bagi guru untuk mengintegrasikan nilai tanggung jawab, kemandirian, dan kepedulian sosial ke dalam proses pembelajaran PJOK. Melalui pembelajaran yang kontekstual dan reflektif, peserta didik diarahkan untuk memahami makna aktivitas jasmani sebagai sarana pembentukan karakter, bukan sekadar aktivitas fisik semata.

TPSR secara inheren selaras dengan dimensi Profil Pelajar Pancasila, terutama pada elemen Mandiri dan Gotong Royong.

Dimensi Profil Pelajar Pancasila	Relevansi dengan Elemen TPSR	Dampak pada Siswa
Mandiri	Level 3 (Kemandirian).	Siswa mampu mengatur diri dan bekerja tanpa pengawasan.
Gotong Royong	Level 4 (Kepedulian) & Level 1 (Respect).	Siswa bekerja sama, membantu rekan, dan menghargai hak orang lain.
Bernalar Kritis	Sesi Refleksi & Group Meeting.	Siswa mengevaluasi perilaku dan menganalisis strategi tim.

Kurikulum Merdeka mendorong pembelajaran berbasis pengalaman dan refleksi sebagai bagian dari proses internalisasi nilai. Peserta didik tidak hanya melakukan aktivitas, tetapi juga diajak untuk merefleksikan sikap dan perilaku yang muncul selama pembelajaran. Pendekatan ini sejalan dengan upaya pengembangan tanggung jawab personal dan sosial, di mana peserta didik dilatih untuk mengevaluasi tindakan mereka sendiri serta memahami dampaknya terhadap orang lain dan lingkungan belajar. Kurikulum Merdeka juga memberikan keleluasaan kepada guru dalam memilih dan mengembangkan strategi pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik peserta didik dan satuan pendidikan. Fleksibilitas ini memungkinkan guru PJOK untuk merancang pembelajaran yang menekankan partisipasi aktif, kerja sama, dan kepemimpinan peserta didik. Dengan demikian, pembelajaran PJOK dapat menjadi wahana yang efektif untuk menanamkan nilai tanggung jawab secara bertahap dan berkelanjutan sesuai dengan tujuan pendidikan karakter dalam Kurikulum Merdeka.

Penguatan karakter dalam Kurikulum Merdeka diarahkan pada pembentukan profil peserta didik yang mandiri, bertanggung jawab, dan mampu berinteraksi secara positif dengan lingkungan sosialnya. Pembelajaran PJOK yang diselaraskan dengan prinsip Kurikulum Merdeka berperan penting dalam mendukung pencapaian tujuan tersebut melalui aktivitas jasmani yang menuntut disiplin, kerja sama, serta pengambilan keputusan secara bertanggung jawab. Dengan demikian, penyelarasan pembelajaran PJOK dengan Kurikulum Merdeka tidak

hanya relevan secara konseptual, tetapi juga strategis dalam membentuk karakter peserta didik secara holistik.¹⁵

D. Bukti Empiris dan Efektivitas

Bukti empiris mengenai penerapan model *Teaching Personal and Social Responsibility* (TPSR) dalam pembelajaran PJOK di Indonesia menunjukkan bahwa pendekatan ini memberikan kontribusi nyata terhadap pengembangan *life skills* peserta didik. Pembelajaran yang dirancang dengan menekankan tanggung jawab personal dan sosial mampu menciptakan perubahan perilaku yang terukur dan berkelanjutan, khususnya pada aspek kepemimpinan dan kerja sama tim.

Hasil penelitian pada peserta didik tingkat SMP menunjukkan bahwa intervensi TPSR memberikan dampak positif terhadap kemampuan kepemimpinan siswa. Peningkatan skor kepemimpinan setelah penerapan TPSR mengindikasikan bahwa peserta didik menjadi lebih berani mengambil peran, mampu mengarahkan diri dan kelompok, serta menunjukkan inisiatif dalam kegiatan pembelajaran. Hal ini tidak terlepas dari karakteristik TPSR yang memberikan ruang bagi peserta didik untuk membuat keputusan, memimpin aktivitas kelompok, dan bertanggung jawab atas peran yang dijalankan selama pembelajaran PJOK.

Selain kepemimpinan, keterampilan kerja tim juga mengalami peningkatan yang signifikan. Peserta didik menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam bekerja sama, menghargai pendapat teman, serta menyelesaikan tugas secara kolektif. Pembelajaran berbasis TPSR mendorong peserta didik untuk tidak hanya fokus pada pencapaian individu, tetapi juga pada keberhasilan kelompok. Kondisi ini sejalan dengan tujuan pendidikan jasmani yang menekankan interaksi sosial dan pembelajaran berbasis pengalaman.

Keefektifan TPSR semakin diperkuat oleh hasil analisis statistik yang menunjukkan tingkat signifikansi yang sangat tinggi. Temuan ini menegaskan bahwa peningkatan keterampilan kepemimpinan dan kerja tim merupakan hasil dari intervensi pembelajaran yang diterapkan, bukan sekadar akibat faktor kebetulan. Dengan demikian, TPSR dapat dipandang sebagai model pembelajaran yang memiliki dasar empiris kuat dalam membangun karakter peserta didik.¹⁶

Lebih lanjut, perubahan yang terjadi tidak hanya terlihat pada hasil pengukuran, tetapi juga pada perilaku peserta didik selama proses pembelajaran. Peserta didik menjadi lebih disiplin, menunjukkan kontrol diri yang lebih baik, serta mampu mematuhi aturan permainan dan kesepakatan kelas. Sikap saling menghargai dan kepedulian terhadap teman juga berkembang seiring dengan pembiasaan nilai tanggung jawab dalam setiap sesi pembelajaran.

Dari perspektif pembelajaran PJOK, temuan empiris tersebut menunjukkan bahwa TPSR efektif digunakan sebagai sarana penguatan pendidikan karakter. Model ini memungkinkan guru untuk mengintegrasikan pengembangan sikap dan nilai ke dalam aktivitas jasmani secara alami, tanpa mengurangi esensi gerak dan kebugaran. Dengan demikian, TPSR tidak hanya berfungsi sebagai strategi pembelajaran, tetapi juga sebagai

¹⁵ Setiawan, Khaerul, Akhmad Olih Solihin, and Bangbang Syamsudar. "Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar." *Jurnal Master Penjas & Olahraga* 6.1 (2025): 614-626.

¹⁶ Iswanto, Ari, and Esti Widayati. "Pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif dan berkualitas." *MAJORA: Majalah Ilmiah Olahraga* 27.1 (2021): 13-17.

pendekatan pendidikan yang holistik dalam membentuk peserta didik yang bertanggung jawab, mandiri, dan memiliki keterampilan sosial yang baik.

Penelitian empiris lebih lanjut menunjukkan bahwa penerapan model TPSR dalam pembelajaran PJOK sekolah dasar dapat meningkatkan tingkat kemandirian siswa hingga 30% melalui latihan refleksi diri yang konsisten, sekaligus mengurangi perilaku individualistik akibat paparan digital berlebih.¹⁷ Pendekatan ini terbukti efektif karena mengintegrasikan hierarki tanggung jawab dari level respect hingga transfer, yang selaras dengan prinsip Kurikulum Merdeka untuk penguatan Profil Pelajar Pancasila.¹⁸ Guru PJOK disarankan memodifikasi aktivitas fisik harian dengan elemen kepemimpinan kelompok guna mempercepat pencapaian level 4 (caring), sehingga siswa tidak hanya bugar fisik tetapi juga adaptif sosial di era digital.¹⁹

KESIMPULAN

Model *Teaching Personal and Social Responsibility* (TPSR) merupakan solusi strategis bagi guru PJOK masa kini untuk menjawab tantangan degradasi moral dan perilaku individualistik di era digital. Melalui pengintegrasian lima hierarki tanggung jawab—mulai dari menghormati hak orang lain (*respect*) hingga transfer nilai ke kehidupan sehari-hari (*transfer*)—pembelajaran PJOK bergeser dari sekadar penguasaan keterampilan fisik menuju pembentukan karakter yang terstruktur dan bermakna.

Implementasi model ini secara sistematis melalui tahapan sesi harian, seperti *relational time*, *awareness talk*, dan *reflection time*, terbukti mampu menciptakan perubahan perilaku yang nyata. Secara empiris, penerapan TPSR dapat meningkatkan kemandirian siswa secara signifikan dan memperkuat dimensi Profil Pelajar Pancasila, khususnya pada elemen Mandiri dan Gotong Royong. Dengan demikian, guru PJOK tidak hanya mencetak generasi yang bugar secara fisik, tetapi juga individu yang mandiri, memiliki empati tinggi, serta mampu menerapkan nilai-nilai sportivitas dari lapangan olahraga ke dalam panggung kehidupan nyata di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, R. A. R., Firmansyah, M., & Daeng, A. A. (2023). Intensitas Penggunaan Gawai Tidak Berpengaruh pada Siklus Tidur Namun Memengaruhi Kesehatan Mental Siswa Sekolah Menengah Pertama di Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. Malang: Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang.
- Ayu, I Gusti, Mayra Laxsmi, Hana Puteri Nuryaganiy, and I Gege Suwiwa. (2025) “ Mengenal Dasar-Dasar Penjas (Sejarah, Konsep, dan Manfaatnya)” 2, No.1:210-217.
- Hellison, D. (2011). *Teaching Personal and Social Responsibility Through Physical Activity*. Third Edition. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hellison, D. (2011). *Teaching Personal and Social Responsibility Through Physical Activity* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics
- Iswanto, A., & Widayati, E. (2021). Pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif dan berkualitas. MAJORA: Majalah Ilmiah Olahraga, 27(1), 13-17.

¹⁷ Hellison, D. (2011). *Teaching Personal and Social Responsibility Through Physical Activity* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics

¹⁸ Wakhid, R. (2024). *Strategi Guru PJOK Masa Kini Mencetak Siswa Mandiri dan Empati dengan Model TPSR*. Jurnal Inovasi Pendidikan Jasmani.

¹⁹ Setiawan, K., Solihin, A. O., & Syamsudar, B. (2025). *Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. Jurnal Master Penjas Olahraga, 6(1), 614-626.

- Laxsmi, I. G. A. M., Nuryaganiy, H. P., & Suwiwa, I. G. (2024). Mengenal Dasar-Dasar Penjas (Sejarah, Konsep, dan Manfaatnya). *Integrative Perspectives of Social and Science Journal (IPSSJ)*, 1(1)
- Setiawan, K., Solihin, A. O., & Syamsudar, B. (2025). Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 6(1), 614-626.
- Setiawan, K., Solihin, A. O., & Syamsudar, B. (2025). *Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. *Jurnal Master Penjas Olahraga*, 6(1), 614-626.
- Wakhid, R. (2024). *Strategi Guru PJOK Masa Kini Mencetak Siswa Mandiri dan Empati dengan Model TPSR*. *Jurnal Inovasi Pendidikan Jasmani*.
- Wakhid, Rio. (2024). Strategi Guru PJOK Masa Kini Mencetak Siswa Mandiri dan Empati dengan Model TPSR. *Jurnal Inovasi Pendidikan Jasmani*.