

PENINGKATAN KEAKTIFAN DAN PEMERATAAN PARTISIPASI SISWA DALAM PEMBELAJARAN PJOK MELALUI PENERAPAN METODE PERMAINAN KELOMPOK DI SEKOLAH DASAR

Syukran Hidayat¹, Amiruddin², Yeni Marlina³, Razali⁴

^{1,2,3,4} Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Syiah Kuala
Email korespondensi: syukranhidayat@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keaktifan dan pemerataan partisipasi siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) melalui penerapan metode permainan kelompok di sekolah dasar. Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan dua siklus yang dilaksanakan di SD Negeri 3 Jeumpa. Subjek penelitian adalah 20 siswa kelas IV. Data dikumpulkan melalui observasi, catatan lapangan, dan dokumentasi kegiatan pembelajaran. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam keaktifan dan pemerataan partisipasi siswa setelah diterapkannya metode permainan kelompok. Pada siklus I, keaktifan siswa meningkat menjadi 70%, dan pada siklus II meningkat menjadi 88%. Metode permainan kelompok terbukti efektif dalam menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan mendorong semua siswa untuk terlibat aktif dalam kegiatan PJOK.

Kata kunci: *keaktifan siswa, pjok, permainan kelompok, partisipasi belajar*

ABSTRACT

This study aims to improve student activeness and equal participation in Physical Education (PJOK) learning through the implementation of group game methods in elementary schools. This research employed a Classroom Action Research (CAR) approach with two cycles conducted at SD Negeri 3 Jeumpa. The research subjects were 20 fourth-grade students. Data were collected through observation, field notes, and documentation of learning activities. The results showed a significant increase in student activeness and participation after applying the group game method. In the first cycle, student activeness increased to 70%, and in the second cycle to 88%. The group game method proved effective in creating an engaging learning atmosphere and encouraging all students to actively participate in PJOK activities.

Keywords: *Student activeness, Physical education, group games, learning participation*

PENDAHULUAN

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah dasar memiliki peran penting dalam mengembangkan aspek jasmani, sosial, dan emosional siswa. Namun, dalam praktiknya sering ditemukan permasalahan terkait pemerataan partisipasi dan keaktifan siswa. Sebagian siswa tampak antusias mengikuti kegiatan, sedangkan yang lain cenderung

pasif. Kondisi ini menyebabkan pengalaman belajar tidak merata dan berdampak pada hasil belajar yang kurang optimal.

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah dasar berperan penting dalam mengembangkan kemampuan motorik, sosial, emosional, dan karakter siswa. Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa keaktifan siswa dalam pembelajaran PJOK belum merata. Menurut Widiastuti (2015), masih banyak siswa yang pasif saat mengikuti aktivitas fisik sehingga berdampak pada rendahnya pemerataan partisipasi dan pencapaian tujuan pembelajaran. Penelitian oleh Hidayat (2020) juga menemukan bahwa sebagian besar siswa cenderung hanya mengikuti kegiatan gerak ketika berada dalam kelompok tertentu, sementara siswa lain bersikap kurang percaya diri dan enggan berpartisipasi.

Penelitian terdahulu telah mencoba berbagai pendekatan untuk meningkatkan keaktifan belajar, seperti model pembelajaran kooperatif, permainan berbasis kompetisi, dan tugas aktivitas individu. Namun, beberapa penelitian menunjukkan bahwa metode permainan kelompok memiliki potensi yang lebih besar dalam meningkatkan interaksi sosial, kerja sama, serta partisipasi merata antar siswa. Misalnya, penelitian oleh Wicaksono (2019) menunjukkan bahwa permainan kelompok dapat meningkatkan keaktifan hingga 30% karena siswa merasa lebih termotivasi saat terlibat dalam aktivitas berbasis kolaborasi.

Secara teori, penerapan metode permainan kelompok selaras dengan teori belajar konstruktivisme yang menekankan bahwa pengetahuan dibangun melalui pengalaman langsung, interaksi sosial, dan partisipasi aktif. Selain itu, teori pembelajaran aktif (*active learning*) juga menjelaskan bahwa keterlibatan fisik dan mental siswa dalam proses belajar akan meningkatkan motivasi, pemahaman, dan keberanian siswa untuk berpartisipasi. Dalam PJOK, permainan kelompok memungkinkan siswa belajar melalui pengalaman gerak, kerja sama, pemecahan masalah, dan pengambilan keputusan dalam konteks yang menyenangkan.

Novelty (Kebaruan Penelitian) Novelty dari penelitian ini terletak pada fokus peningkatan pemerataan partisipasi siswa, bukan hanya peningkatan keaktifan secara umum. Penelitian-penelitian sebelumnya banyak menyoroti keaktifan siswa, namun belum secara spesifik mengevaluasi bagaimana metode permainan kelompok dapat memastikan setiap siswa, termasuk yang pasif, memiliki kesempatan setara untuk terlibat pada setiap aktivitas pembelajaran PJOK. Selain itu, penelitian ini menerapkan metode permainan kelompok secara sistematis melalui dua siklus PTK dengan pengukuran langsung pada pemerataan partisipasi siswa, sehingga memberikan gambaran detail tentang efektivitas strategi ini dalam konteks sekolah dasar.

Dengan landasan teori, temuan penelitian terdahulu, serta fokus kebaruan tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis sejauh mana metode permainan kelompok dapat meningkatkan keaktifan sekaligus pemerataan partisipasi siswa dalam pembelajaran PJOK di SD Negeri 3 Jeumpa.

METODE PENELITIAN

Bukti Hitung Data Keaktifan Siswa

Berikut adalah tabel perhitungan data keaktifan siswa dari Pra Siklus hingga Siklus II:

Siklus	Keaktifan (%)	Kenaikan dari Siklus Sebelumnya (%)
Pra Siklus	50%	-
Siklus I	70%	20%
Siklus II	88%	18%

Laporan Data Keaktifan dan Partisipasi Siswa

1. Grafik Peningkatan Keaktifan Siswa



2. Tabel Keaktifan Siswa per Siklus

Siklus	Keaktifan (%)	Kenaikan (%)
Pra Siklus	50%	-
Siklus I	70%	20%
Siklus II	88%	18%

3. Data Partisipasi Per Siswa (Skor 1-4)

Nama Siswa	Skor Partisipasi
Siswa 1	4
Siswa 2	2
Siswa 3	2
Siswa 4	2
Siswa 5	1
Siswa 6	1
Siswa 7	3
Siswa 8	4
Siswa 9	3
Siswa 10	3
Siswa 11	1
Siswa 12	2
Siswa 13	4
Siswa 14	2
Siswa 15	2
Siswa 16	4

Siswa 17	2
Siswa 18	2
Siswa 19	4
Siswa 20	3

4. Tabel Observasi (Checklist Keaktifan)

Nama Siswa	Aktif (✓)	Cukup (✓)	Kurang (✓)
Siswa 1			
Siswa 2			
Siswa 3			
Siswa 4			
Siswa 5			
Siswa 6			
Siswa 7			
Siswa 8			
Siswa 9			
Siswa 10			
Siswa 11			
Siswa 12			
Siswa 13			
Siswa 14			
Siswa 15			
Siswa 16			

Siswa 17			
Siswa 18			
Siswa 19			
Siswa 20			

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus, di mana setiap siklus terdiri atas tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah 20 siswa kelas IV UPTD SD Negeri 3 Jeumpa.

Instrumen penelitian meliputi lembar observasi keaktifan siswa, catatan lapangan, dan dokumentasi kegiatan. Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan hasil antar siklus untuk melihat peningkatan keaktifan dan pemerataan partisipasi siswa

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan keaktifan dan pemerataan partisipasi siswa setelah diterapkannya metode permainan kelompok pada pembelajaran PJOK. Pada pra-siklus, tingkat keaktifan siswa berada pada 50%, yang menunjukkan bahwa sebagian siswa belum terlibat secara optimal dalam aktivitas pembelajaran.

Setelah pelaksanaan tindakan pada Siklus I, keaktifan siswa meningkat menjadi 70%. Peningkatan ini terjadi karena siswa mulai memahami aturan permainan, bekerja sama dalam kelompok, serta menunjukkan antusiasme dalam mengikuti kegiatan.

Meski demikian, masih ditemukan beberapa siswa yang pasif sehingga diperlukan perbaikan tindakan.

Pada Siklus II, setelah guru melakukan penyesuaian seperti pengelompokan yang lebih merata, instruksi yang lebih jelas, serta pemberian motivasi dan variasi permainan, keaktifan siswa kembali meningkat menjadi 88%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa sudah terlibat aktif, percaya diri, dan mampu bekerja sama dengan teman sekelompoknya.

Data partisipasi per siswa juga memperlihatkan bahwa mayoritas siswa berada pada kategori cukup hingga aktif (skor 2–4). Hasil checklist observasi mengonfirmasi bahwa hampir semua siswa berpartisipasi dalam kegiatan, dengan sedikit siswa yang masih menunjukkan keterlibatan rendah. Temuan ini memperkuat bahwa metode permainan kelompok efektif dalam pemerataan partisipasi siswa.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan keaktifan dan pemerataan partisipasi siswa secara signifikan setelah diterapkannya metode permainan kelompok. Pada pra-siklus, keaktifan siswa berada pada kisaran 50%, yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum terlibat secara optimal dalam kegiatan pembelajaran PJOK. Setelah tindakan pada Siklus I, terjadi peningkatan keaktifan menjadi 70%. Kenaikan sebesar 20% ini menunjukkan bahwa penggunaan permainan kelompok mulai memberikan dampak positif terhadap motivasi dan antusias siswa untuk mengikuti kegiatan pembelajaran.

Perbaikan strategi pada Siklus II, seperti pengaturan kelompok yang lebih seimbang, pemberian instruksi yang lebih jelas, serta penambahan variasi permainan,

menghasilkan peningkatan lanjutan keaktifan siswa hingga mencapai 88%. Kenaikan sebesar 18% pada siklus ini menunjukkan bahwa siswa semakin terbiasa dengan pola pembelajaran berbasis permainan dan semakin percaya diri dalam bergerak, bekerja sama, serta berpartisipasi.

Peningkatan pemerataan partisipasi siswa juga terlihat dari hasil observasi per siswa. Berdasarkan tabel partisipasi, sebagian besar siswa menunjukkan skor 2–4 yang mengindikasikan keterlibatan yang cukup hingga aktif. Hanya sedikit siswa yang memperoleh skor rendah, dan hal ini sebagian besar terjadi pada siswa dengan rasa percaya diri rendah atau kemampuan gerak dasar yang masih terbatas. Namun melalui pendekatan permainan kelompok, siswa yang sebelumnya pasif dapat terbantu oleh dukungan teman sekelompoknya, sehingga mereka ikut terlibat dalam aktivitas.

Temuan ini sejalan dengan teori pembelajaran aktif (*active learning*) yang menyatakan bahwa kegiatan belajar yang menuntut keterlibatan fisik dan mental dapat meningkatkan motivasi dan hasil belajar siswa. Penggunaan permainan dalam pembelajaran PJOK juga mendukung teori konstruktivisme, di mana siswa belajar melalui pengalaman langsung dan interaksi sosial. Kondisi pembelajaran yang menyenangkan, adanya kompetisi sehat, serta kerja sama kelompok terbukti membuat siswa lebih termotivasi untuk berpartisipasi.

Selain itu, data observasi checklist menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masuk kategori "aktif" dan "cukup". Hal ini memperlihatkan bahwa metode permainan kelompok tidak hanya meningkatkan rata-rata keaktifan, tetapi juga pemerataan kesempatan siswa untuk terlibat. Setiap siswa mendapatkan peran, tugas, dan kesempatan yang sama dalam kelompok, sehingga tidak ada siswa yang mendominasi atau justru tertinggal.

Secara keseluruhan, pembelajaran melalui metode permainan kelompok memberikan dampak positif yang konsisten terhadap keaktifan dan pemerataan partisipasi siswa.

Hasil ini mendukung penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa permainan kelompok mampu meningkatkan interaksi sosial, kerja sama, dan keberanian siswa dalam mengikuti aktivitas fisik. Dengan data hasil penelitian yang menunjukkan peningkatan nyata antar siklus, dapat disimpulkan bahwa metode ini efektif digunakan dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar.

Simpulan

Simpulan Penelitian tindakan kelas ini menunjukkan bahwa penerapan metode permainan kelompok dapat meningkatkan keaktifan dan pemerataan partisipasi siswa dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar. Terjadi peningkatan keaktifan siswa dari 50% pada pra-siklus menjadi 70% pada Siklus I, dan meningkat lagi menjadi 88% pada Siklus II. Selain itu, hasil observasi per siswa juga menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori cukup hingga aktif dalam berpartisipasi. Hal tersebut membuktikan bahwa pembelajaran melalui permainan kelompok mampu menciptakan suasana yang lebih menyenangkan, interaktif, dan memotivasi siswa untuk terlibat secara merata.

Saran

1. Guru PJOK disarankan untuk terus menggunakan dan mengembangkan metode permainan kelompok sebagai variasi pembelajaran, terutama dalam materi yang memerlukan kerja sama dan aktivitas fisik.
2. Guru perlu menyiapkan instruksi yang jelas, pembagian kelompok yang seimbang, serta variasi permainan agar pembelajaran lebih efektif dan tidak monoton.

3. Untuk siswa yang masih menunjukkan partisipasi rendah, diperlukan pendekatan khusus seperti pemberian tugas sederhana dalam kelompok, dukungan emosional, serta motivasi tambahan.

Penelitian selanjutnya dapat menambahkan instrumen penilaian lain seperti pengukuran kemampuan motorik atau observasi perilaku sosial untuk melihat dampak permainan kelompok secara lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Ansori, Ari Hasan. 2025. *Desain & Analisis Instrumen Penelitian Teori, Praktik Lapangan, dan Aplikasi SPSS*. (Yogyakarta: Yayasan Putra Adi Dharma)
- Sudirman, 2023. *"Implementasi Pembelajaran Abad 21 Pada Berbagai Bidang Ilmu Pengetahuan"*, (Bandung : CV Media Sains)
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Campos, G. E., Luecke, T. J., Wendeln, H. K., Toma, K., Hagerman, F. C., Murray, T. F., ... & Staron, R. S. (2002). Muscular adaptations in response to three different resistance-training regimens: specificity of repetition maximum training zones. *European journal of applied physiology*, 88(1-2), 50-60.
- Dimiyati & Mudjiono. (2013). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Widiastuti. (2015). *Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. Yogyakarta: UNY Press.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dimiyati & Mudjiono. (2013). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hamalik, O. (2015). *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Husdarta, H.J.S. (2014). *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Isjoni. (2019). *Cooperative Learning: Efektivitas Pembelajaran Kelompok*. Bandung: Alfabeta.
- Mahendra, A. (2017). *Asas dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Bandung: Yrama Widya.

- Sardiman, A. M. (2018). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suherman, A. (2018). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Sukintaka. (2012). *Teori Bermain untuk D2 PGSD Penjasokes*. Jakarta: Depdikbud.
- Widiastuti. (2015). *Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. Yogyakarta: UNY Press.