



## Global Journal Sport

<https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gjs>

Volume 3, Nomor 1 Maret 2025

e-ISSN: 3031-3961

DOI.10.35458

### Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani yang Efektif untuk Meningkatkan Minat Siswa di SDN 41 Samaenre

Retno Farhana Nurulita<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar

Email: [retno.farhan.nurulita@unm.ac.id](mailto:retno.farhan.nurulita@unm.ac.id)

#### Artikel info

*Received; 02-03-2025*

*Revised; 10-03-2025*

*Accepted; 20-03-2025*

*Published; 30-03-2025*

#### Abstrak

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dalam pengembangan fisik dan mental siswa, yang memiliki peran penting dalam membentuk karakter dan kesehatan mereka. Namun, banyak sekolah yang menghadapi tantangan dalam meningkatkan minat siswa terhadap pembelajaran pendidikan jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengembangkan strategi pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif untuk meningkatkan minat siswa di SDN 41 Samaenre. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan observasi dan wawancara kepada guru pendidikan jasmani dan siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan strategi yang variatif, menggunakan pendekatan bermain, serta memanfaatkan teknologi dapat meningkatkan motivasi dan minat siswa untuk mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Oleh karena itu, strategi pembelajaran yang inovatif dan menyenangkan sangat dibutuhkan untuk memaksimalkan hasil pembelajaran.

**Kata Kunci:** Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Minat Siswa, Strategi Pembelajaran, , Motivasi Siswa

artikel global jurnal Sport dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0



Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat vital dalam proses pendidikan di tingkat sekolah dasar. Dalam konteks ini, pendidikan jasmani tidak hanya berfungsi sebagai sarana untuk meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga sebagai fondasi untuk perkembangan karakter, disiplin, dan kemampuan sosial siswa. Hal ini sejalan dengan pandangan beberapa ahli pendidikan, seperti Prof. Dr. Ki Hajar Dewantara, yang menekankan pentingnya pendidikan jasmani dalam membentuk karakter anak. Melalui pembelajaran jasmani yang menyenangkan dan menantang, siswa dapat belajar bekerja sama dalam tim, yang merupakan keterampilan penting yang akan berguna dalam kehidupan mereka di luar kelas. Misalnya, dalam permainan tim seperti sepak bola atau bola basket, siswa tidak hanya belajar tentang strategi permainan, tetapi juga bagaimana berkomunikasi dan berkolaborasi dengan teman-teman mereka untuk mencapai tujuan bersama.

Sibley dan Etnier (2003) menyatakan bahwa keterlibatan dalam kegiatan fisik berpengaruh positif terhadap kesehatan mental dan sosial siswa. Mereka menggarisbawahi pentingnya peran pendidikan jasmani dalam membentuk kepribadian siswa yang sehat dan aktif. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang aktif secara fisik cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan lebih mampu mengelola emosi mereka. Misalnya, siswa yang rutin berpartisipasi dalam kegiatan olahraga biasanya memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang tidak aktif. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani tidak hanya berkontribusi pada kesehatan fisik, tetapi juga kesehatan mental siswa.

Namun, meskipun manfaat besar yang ditawarkan oleh pendidikan jasmani, terdapat sejumlah tantangan yang menghalangi tercapainya tujuan ini secara optimal. Salah satu tantangan utama adalah rendahnya minat siswa untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan olahraga dan pembelajaran jasmani. Dalam banyak kasus, siswa merasa kurang termotivasi untuk mengikuti pelajaran pendidikan jasmani karena metode pengajaran yang kurang variatif dan monoton. Mahatma (2015), yang berpendapat bahwa metode pembelajaran yang tidak menarik dan tidak sesuai dengan kebutuhan serta minat siswa dapat mengurangi keterlibatan mereka dalam aktivitas fisik. Misalnya, jika guru hanya mengajarkan olahraga tradisional tanpa memanfaatkan inovasi atau teknologi, siswa mungkin merasa bosan dan kehilangan minat.

Selain itu, kurangnya fasilitas yang memadai untuk melaksanakan kegiatan olahraga dan pendidikan jasmani juga menjadi faktor penghambat. Di banyak sekolah, terutama di daerah terpencil, fasilitas olahraga sering kali terbatas. Hal ini mengakibatkan siswa tidak memiliki ruang yang cukup untuk berlatih atau berpartisipasi dalam kegiatan olahraga. Ketidakmampuan guru dalam merancang pembelajaran yang menarik, relevan, dan sesuai dengan karakteristik siswa, juga memperburuk situasi ini. Guru yang tidak memiliki pelatihan yang memadai dalam pendidikan jasmani mungkin kesulitan untuk menciptakan suasana belajar yang menginspirasi dan memotivasi siswa.

Di SDN 41 Samaenre, kondisi ini tercermin dalam rendahnya tingkat partisipasi siswa dalam kegiatan pendidikan jasmani. Sejumlah siswa tampak kurang antusias mengikuti kegiatan tersebut, yang berimbas pada minimnya prestasi yang dicapai dalam bidang olahraga. Dalam observasi yang dilakukan, terlihat bahwa banyak siswa lebih memilih untuk bermain gadget atau melakukan aktivitas lain yang tidak melibatkan fisik. Guru pendidikan jasmani di sekolah ini juga menyadari bahwa meskipun telah berusaha mengadakan kegiatan yang bervariasi, hasilnya belum menunjukkan perubahan yang signifikan dalam minat dan keterlibatan siswa. Beberapa faktor yang menyebabkan masalah ini termasuk kurangnya kreativitas dalam metode pengajaran, keterbatasan waktu yang dialokasikan untuk pelajaran olahraga, dan minimnya dukungan terhadap perkembangan fisik siswa di luar kelas.

Dengan mempertimbangkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi strategi pembelajaran pendidikan jasmani yang dapat efektif meningkatkan minat siswa di SDN 41 Samaenre. Penelitian ini akan fokus pada pengembangan strategi yang berbasis pada pendekatan yang lebih variatif, menarik, dan sesuai dengan kebutuhan siswa. Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan adalah pemanfaatan teknologi dalam pembelajaran. Misalnya, penggunaan aplikasi olahraga yang dapat membantu siswa memahami teknik dan aturan permainan dengan cara yang lebih interaktif. Selain itu, permainan edukatif yang menggabungkan unsur pendidikan dengan olahraga dapat menjadi alternatif yang menarik. Dalam hal ini, guru dapat merancang permainan yang tidak hanya menyenangkan tetapi juga mendidik, sehingga siswa merasa terlibat dan termotivasi untuk berpartisipasi.

Menurut Sibley & Etnier (2003), integrasi permainan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat memotivasi siswa untuk lebih terlibat dan menikmati kegiatan fisik mereka. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi peningkatan minat dan motivasi siswa dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan saran bagi para guru dalam merancang pembelajaran yang lebih inovatif dan menyenangkan. Dengan memperhatikan karakteristik siswa dan menciptakan suasana belajar yang kondusif, diharapkan minat siswa dalam pendidikan jasmani dapat meningkat secara signifikan.

Melalui pemahaman tentang pentingnya pendidikan jasmani, serta tantangan dan solusi yang dapat dihadirkan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru bagi pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani di SDN 41 Samaenre. Penelitian ini tidak hanya akan bermanfaat bagi siswa di sekolah tersebut, tetapi juga dapat menjadi referensi bagi sekolah-sekolah lain dalam upaya meningkatkan kualitas pendidikan jasmani secara lebih efektif dan menarik. Dengan demikian, pendidikan jasmani tidak hanya akan menjadi sekadar pelajaran, tetapi juga menjadi bagian integral dari proses pendidikan yang membentuk generasi muda yang sehat, aktif, dan memiliki karakter yang baik. Pendidikan Jasmani dan Minat Siswa

Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang sangat penting dalam pembentukan fisik dan mental anak. Menurut Mahatma (2015), pendidikan jasmani dapat memberikan dampak positif dalam meningkatkan kemampuan motorik, memperbaiki kesehatan tubuh, serta membentuk sikap disiplin dan tanggung jawab. Namun, tanpa minat yang tinggi dari siswa, tujuan dari pendidikan jasmani sulit tercapai. Minat siswa terhadap pembelajaran pendidikan jasmani dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain metode pengajaran, jenis kegiatan yang dilakukan, serta suasana pembelajaran. Siswa yang merasa tertarik dan terlibat dalam pembelajaran akan lebih mudah mencapai hasil yang optimal dalam pembelajaran pendidikan jasmani (Dewi & Sulistiyani, 2020).

#### Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani yang Efektif

Untuk meningkatkan minat siswa dalam pendidikan jasmani, sangat penting bagi guru untuk merancang dan menerapkan strategi pembelajaran yang variatif, menarik, dan sesuai dengan kebutuhan serta minat siswa. Strategi pembelajaran yang tidak monoton dan menantang dapat membuat siswa lebih bersemangat dan aktif dalam mengikuti kegiatan jasmani. Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan adalah melalui pendekatan bermain, di mana guru menggunakan permainan yang menyenangkan dalam setiap sesi pelajaran. Dengan mengintegrasikan permainan seperti bola basket, bola voli, lari estafet, atau permainan tradisional yang melibatkan kompetisi sehat, siswa tidak hanya mendapatkan manfaat fisik tetapi juga belajar nilai-nilai penting seperti kerjasama tim, kepemimpinan, dan disiplin. Permainan ini memungkinkan siswa untuk merasa lebih nyaman dan senang saat berpartisipasi, karena mereka merasa aktivitas fisik menjadi lebih seperti sebuah permainan yang menyenangkan daripada kewajiban yang membosankan.

Selain itu, pemanfaatan teknologi dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat menjadi alat yang sangat efektif untuk memperkaya pengalaman belajar siswa. Teknologi tidak hanya memberikan kemudahan dalam hal akses informasi, tetapi juga dapat membuat proses belajar menjadi lebih menarik dan interaktif. Sebagai contoh, penggunaan video tutorial yang menampilkan teknik-teknik olahraga secara visual akan membantu siswa memahami gerakan-gerakan olahraga dengan lebih baik. Melalui video tersebut, siswa dapat melihat dan meniru gerakan dengan jelas, sehingga mereka tidak hanya mendengar instruksi dari guru tetapi juga dapat mengamati langsung penerapan teknik yang benar. Selain itu, aplikasi pelacakan kesehatan atau kebugaran juga dapat digunakan untuk membantu siswa memantau perkembangan fisik mereka, seperti pengukuran kekuatan, daya tahan, atau kecepatan. Dengan adanya teknologi ini, siswa akan merasa lebih termotivasi untuk melihat kemajuan mereka sendiri, dan ini juga memberikan kesempatan bagi mereka untuk mengatur tujuan pribadi dalam kegiatan olahraga.

Metode pembelajaran yang inovatif juga merupakan kunci untuk meningkatkan minat dan keterlibatan siswa. Salah satu metode yang dapat diterapkan adalah *discovery learning*, di mana siswa diberikan kesempatan untuk belajar secara mandiri dan aktif dalam proses pembelajaran. Dalam metode ini, guru tidak hanya menjadi pemberi informasi, tetapi juga sebagai fasilitator yang membantu siswa menemukan pengetahuan mereka sendiri. Dengan mendorong siswa untuk mengeksplorasi aktivitas fisik, mereka akan merasa lebih terlibat dan merasa bahwa pembelajaran tersebut lebih relevan dengan kehidupan mereka. Metode ini juga meningkatkan rasa percaya diri siswa karena mereka merasa lebih memiliki kendali atas proses belajar mereka sendiri. Selain itu, pendekatan inovatif ini memberikan ruang bagi siswa untuk berkreasi dan menciptakan aktivitas fisik mereka sendiri, yang akan memperkaya pengalaman belajar mereka dan memberi mereka rasa pencapaian yang lebih besar.

Penerapan strategi pembelajaran yang variatif dan menyenangkan seperti ini dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap minat siswa dalam pendidikan jasmani. Dengan

menggunakan kombinasi permainan, teknologi, dan metode pembelajaran inovatif, siswa akan merasa lebih termotivasi untuk berpartisipasi dalam kegiatan fisik. Hal ini bukan hanya mengarah pada peningkatan kebugaran fisik mereka, tetapi juga memberikan dampak positif pada perkembangan sosial dan emosional mereka. Guru pendidikan jasmani harus terus berinovasi dan menyesuaikan metode pengajaran mereka agar tetap menarik dan sesuai dengan kebutuhan serta karakteristik siswa, sehingga tujuan pendidikan jasmani untuk menciptakan individu yang sehat secara fisik dan mental dapat tercapai dengan optimal.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus yang bertujuan untuk mengidentifikasi strategi pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif dalam meningkatkan minat siswa di SDN 41 Samaenre. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini berfokus pada pemahaman mendalam mengenai fenomena yang terjadi di lapangan, yang tidak hanya dilihat dari aspek angka atau kuantitas, tetapi juga dari perspektif subjektif yang dimiliki oleh siswa dan guru dalam proses pembelajaran. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menggali lebih dalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi minat siswa dalam pendidikan jasmani serta menganalisis strategi-strategi yang dianggap efektif oleh guru dan siswa.

Subjek penelitian terdiri dari 30 siswa yang mengikuti pelajaran pendidikan jasmani di SDN 41 Samaenre. Pemilihan siswa sebagai subjek penelitian didasarkan pada kriteria bahwa mereka adalah siswa yang secara aktif mengikuti kegiatan pendidikan jasmani di sekolah. Selain itu, dua orang guru pendidikan jasmani yang mengajar di sekolah tersebut juga menjadi subjek penelitian, karena mereka memiliki peran penting dalam merancang dan melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani. Kedua guru ini dipilih berdasarkan pengalaman mereka dalam mengajar pendidikan jasmani di tingkat sekolah dasar serta keterlibatan mereka dalam merencanakan dan melaksanakan kegiatan pembelajaran jasmani.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi langsung dan wawancara mendalam. Observasi langsung dilakukan untuk memperoleh gambaran yang lebih jelas mengenai bagaimana kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani berlangsung di SDN 41 Samaenre. Peneliti akan mengamati secara langsung proses pembelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan oleh guru dan interaksi antara guru dan siswa selama kegiatan berlangsung. Observasi ini juga bertujuan untuk melihat tingkat partisipasi siswa dalam kegiatan pendidikan jasmani, serta untuk mencatat bagaimana guru mengelola kelas dan menerapkan strategi pengajaran yang digunakan. Selain itu, observasi ini juga akan mencatat bagaimana siswa bereaksi terhadap berbagai kegiatan fisik yang dilakukan dalam pembelajaran jasmani.

Wawancara mendalam dilakukan dengan guru pendidikan jasmani dan beberapa siswa untuk mendapatkan informasi lebih lanjut mengenai pandangan mereka terhadap pembelajaran pendidikan jasmani di SDN 41 Samaenre. Wawancara dengan guru bertujuan untuk menggali lebih dalam mengenai strategi yang mereka gunakan dalam mengajar pendidikan jasmani, tantangan yang dihadapi, serta persepsi mereka terhadap minat siswa dalam mengikuti pembelajaran jasmani. Wawancara dengan siswa bertujuan untuk memahami bagaimana mereka menilai pembelajaran pendidikan jasmani yang mereka terima, faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi minat mereka dalam mengikuti kegiatan jasmani, serta jenis kegiatan atau pendekatan apa yang mereka anggap menarik dan menyenangkan.

Setelah data terkumpul melalui observasi dan wawancara, data tersebut kemudian dianalisis secara deskriptif. Analisis deskriptif dilakukan untuk menggambarkan temuan yang diperoleh selama penelitian dan untuk mengidentifikasi pola-pola yang muncul dari hasil wawancara dan observasi. Peneliti akan mengkategorikan berbagai strategi pembelajaran yang digunakan oleh guru serta faktor-faktor yang mempengaruhi minat siswa dalam pendidikan jasmani. Hasil analisis ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai strategi mana yang efektif dalam meningkatkan minat siswa dan mengapa strategi tersebut berhasil atau tidak berhasil.

Dalam proses analisis, peneliti juga akan mempertimbangkan konteks lokal dan karakteristik siswa di SDN 41 Samaenre, karena hal ini berpengaruh besar terhadap cara siswa merespons pembelajaran jasmani. Analisis ini dilakukan dengan memperhatikan teori-teori pembelajaran pendidikan jasmani yang relevan dan membandingkannya dengan praktik yang ditemukan di lapangan. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berarti dalam pengembangan strategi pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih efektif dan menarik bagi siswa sekolah dasar, khususnya di SDN 41 Samaenre. Melalui pendekatan yang mendalam ini, diharapkan dapat ditemukan rekomendasi yang bermanfaat bagi guru dalam merancang pembelajaran jasmani yang lebih efektif, serta memberikan wawasan bagi pihak sekolah dalam meningkatkan kualitas pendidikan jasmani secara keseluruhan

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa strategi pembelajaran yang diterapkan oleh guru pendidikan jasmani di SDN 41 Samaenre cenderung menggunakan metode yang monoton dan kurang bervariasi, yang menyebabkan sebagian besar siswa merasa bosan dan tidak antusias dalam mengikuti pelajaran. Dari 30 siswa yang menjadi subjek penelitian, sekitar 60% mengungkapkan bahwa mereka merasa bosan dengan jenis kegiatan yang diajarkan, seperti lari dan senam, yang terkesan kaku dan tidak memberikan tantangan yang memadai. Hanya sekitar 40% siswa yang merasa cukup tertarik dengan jenis kegiatan yang diberikan, meskipun mereka juga menginginkan variasi yang lebih banyak dalam kegiatan pembelajaran. Guru juga mencoba mengakomodasi beberapa permainan dalam pembelajaran, meskipun frekuensinya hanya mencapai 30% dari keseluruhan kegiatan pendidikan jasmani yang dilakukan di kelas.

Dari hasil wawancara dengan siswa, ditemukan bahwa sekitar 75% siswa menginginkan pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih menyenangkan dan penuh tantangan. Mereka menyarankan untuk menggunakan lebih banyak permainan fisik yang melibatkan kerjasama tim dan elemen kompetisi sehat. Selain itu, 60% siswa juga mengusulkan penggunaan teknologi dalam pembelajaran untuk membantu mereka memantau kemajuan fisik mereka, seperti menggunakan aplikasi pelacakan kebugaran atau video tutorial yang menunjukkan teknik olahraga dengan lebih jelas dan menarik.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, beberapa strategi pembelajaran yang diusulkan untuk meningkatkan minat siswa di SDN 41 Samaenre adalah sebagai berikut. Sebanyak 80% siswa mendukung pengintegrasian permainan fisik yang melibatkan kerjasama tim dan tantangan fisik yang lebih menarik. Permainan seperti bola voli, bola basket, atau estafet menjadi pilihan yang banyak disarankan oleh siswa, karena selain menyenangkan, permainan ini juga meningkatkan keterampilan sosial dan komunikasi antar teman. Sebanyak 70% siswa juga mendukung penggunaan teknologi dalam pembelajaran. Penggunaan aplikasi pelacakan kebugaran dan video tutorial olahraga dianggap dapat memotivasi mereka dan membuat pembelajaran jasmani lebih interaktif. Terakhir, sekitar 65% siswa mendukung penerapan model pembelajaran berbasis proyek, yang memberikan mereka kesempatan untuk merancang dan melaksanakan kegiatan fisik mereka sendiri. Mereka merasa bahwa metode ini akan meningkatkan rasa percaya diri dan kreativitas mereka, serta membuat mereka lebih terlibat dalam proses pembelajaran.

Dalam hal implementasi strategi-strategi ini, data dari observasi menunjukkan bahwa kelas dengan strategi pembelajaran yang lebih variatif dan menyenangkan memiliki tingkat partisipasi yang lebih tinggi. Sekitar 80% siswa di kelas dengan pembelajaran yang lebih dinamis dan berbasis proyek menunjukkan keterlibatan aktif dalam setiap sesi pembelajaran, dibandingkan dengan hanya 50% di kelas yang menerapkan metode yang lebih konvensional. Siswa di kelas yang menggunakan permainan, teknologi, dan pendekatan berbasis proyek terlihat lebih antusias, bersemangat, dan lebih terbuka dalam mengikuti kegiatan. Sebanyak 85% siswa di kelas ini merasa bahwa mereka belajar lebih banyak dan merasa lebih puas dengan pembelajaran pendidikan jasmani yang mereka ikuti.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa strategi pembelajaran pendidikan jasmani yang inovatif, seperti integrasi permainan yang menyenangkan, pemanfaatan teknologi yang interaktif, dan penerapan model berbasis proyek, dapat secara signifikan

meningkatkan minat siswa. Data ini menunjukkan bahwa dengan menerapkan pendekatan yang lebih kreatif dan bervariasi, minat dan motivasi siswa untuk berpartisipasi dalam kegiatan jasmani dapat meningkat secara signifikan. Oleh karena itu, penting bagi guru pendidikan jasmani di SDN 41 Samaenre untuk lebih berinovasi dalam merancang pembelajaran yang tidak hanya berfokus pada kebugaran fisik, tetapi juga memperhatikan aspek sosial dan psikologis siswa. Implementasi strategi-strategi ini dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas pendidikan jasmani di sekolah ini dan memberi dampak positif pada perkembangan fisik dan mental siswa secara keseluruhan.

Minat siswa terhadap pendidikan jasmani sangat dipengaruhi oleh cara guru mengelola kelas dan jenis kegiatan yang diterapkan dalam pembelajaran. Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa strategi pembelajaran yang monoton cenderung mengurangi minat siswa untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan jasmani. Banyak siswa yang merasa bosan dengan jenis kegiatan yang terbatas, seperti lari dan senam yang terkesan kaku dan tidak memberikan tantangan yang cukup. Sebanyak 60% siswa dalam penelitian ini menyatakan bahwa mereka merasa kurang tertarik dengan kegiatan yang diselenggarakan karena tidak ada variasi yang cukup dalam jenis olahraga yang dilakukan. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan yang terlalu formal dan tidak bervariasi dalam pendidikan jasmani dapat menyebabkan rendahnya motivasi siswa untuk berpartisipasi secara aktif.

Sebaliknya, pembelajaran yang variatif dan menyenangkan terbukti dapat meningkatkan minat siswa untuk mengikuti kegiatan jasmani. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wiyanto dan Lestari (2019), yang menyatakan bahwa variasi dalam pembelajaran fisik serta pemanfaatan teknologi dapat meningkatkan keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik. Dalam penelitian ini, sekitar 75% siswa menginginkan adanya variasi dalam kegiatan pendidikan jasmani yang mereka ikuti. Mereka ingin pembelajaran yang tidak hanya mencakup olahraga formal, tetapi juga kegiatan yang lebih menyenangkan dan penuh tantangan. Permainan fisik yang melibatkan kerja sama tim dan elemen kompetisi sehat menjadi salah satu usulan yang banyak disampaikan oleh siswa. Permainan seperti bola voli, bola basket, atau estafet dapat memberikan suasana yang lebih hidup dan menarik bagi siswa, karena selain melatih fisik, permainan ini juga mengajarkan keterampilan sosial seperti kerja sama dan komunikasi.

Penggunaan teknologi juga menjadi salah satu faktor penting yang dapat meningkatkan minat siswa dalam pendidikan jasmani. Berdasarkan wawancara dengan siswa, sekitar 60% siswa menyarankan penggunaan aplikasi pelacakan kebugaran atau video tutorial olahraga sebagai bagian dari pembelajaran. Teknologi ini dianggap dapat memberikan pengalaman yang lebih interaktif dan menyenangkan, karena siswa dapat melihat langsung hasil usaha mereka melalui data yang terakumulasi dalam aplikasi tersebut. Selain itu, video tutorial olahraga yang menunjukkan teknik-teknik olahraga dengan cara yang lebih visual juga dapat membantu siswa memahami gerakan-gerakan fisik dengan lebih baik. Dengan mengintegrasikan teknologi dalam pembelajaran pendidikan jasmani, siswa tidak hanya mendapatkan pengalaman yang lebih menyenangkan, tetapi juga dapat belajar dengan cara yang lebih modern dan sesuai dengan minat serta kebutuhan mereka yang lebih berbasis teknologi.

Namun, penting untuk dicatat bahwa penerapan variasi dalam pembelajaran jasmani bukan hanya soal mengganti jenis kegiatan, tetapi juga bagaimana guru dapat mengelola kelas dengan baik sehingga semua siswa terlibat aktif dalam setiap kegiatan. Penggunaan permainan dan teknologi hanya akan efektif jika guru dapat mengatur kelas sedemikian rupa sehingga setiap siswa merasa dihargai dan terlibat dalam kegiatan. Selain itu, guru perlu memberikan umpan balik yang positif dan konstruktif agar siswa merasa termotivasi untuk terus berpartisipasi. Dalam hal ini, keberhasilan guru dalam menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan dan tidak membosankan sangat bergantung pada kreativitas dan kemampuan mereka untuk mengadaptasi metode yang sesuai dengan karakteristik siswa.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dengan mengadopsi strategi pembelajaran yang lebih variatif, siswa tidak hanya merasa lebih antusias, tetapi juga lebih termotivasi untuk berpartisipasi dalam kegiatan jasmani. Sebagai contoh, penerapan permainan yang melibatkan kompetisi antar siswa dan kerja sama tim terbukti dapat meningkatkan semangat siswa untuk aktif bergerak. Selain itu, dengan adanya penggunaan teknologi dalam pembelajaran, siswa merasa lebih tertantang untuk mencapai target kebugaran mereka. Dalam kelas yang menggunakan strategi

pembelajaran variatif dan teknologi, 80% siswa menunjukkan keterlibatan yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelas yang menerapkan metode yang lebih tradisional.

Dengan demikian, penting bagi guru pendidikan jasmani untuk terus berinovasi dalam merancang dan melaksanakan kegiatan pembelajaran. Variasi dalam jenis kegiatan, integrasi teknologi, serta pendekatan yang menyenangkan akan semakin mendorong siswa untuk tidak hanya mengikuti pembelajaran jasmani, tetapi juga untuk menikmati setiap aktivitas yang mereka lakukan. Oleh karena itu, peran guru dalam menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan dan penuh tantangan sangat krusial. Keberhasilan dalam merancang pembelajaran yang variatif dan menyenangkan akan berkontribusi besar pada peningkatan minat dan motivasi siswa untuk terlibat dalam pendidikan jasmani secara aktif. Sebagai hasil akhirnya, siswa akan memperoleh manfaat lebih dari pendidikan jasmani, tidak hanya dalam hal kebugaran fisik, tetapi juga dalam perkembangan sosial, emosional, dan mental mereka.

## **SIMPULAN**

Pendidikan jasmani di SDN 41 Samaenre memerlukan perbaikan yang signifikan dalam hal strategi pembelajaran untuk meningkatkan minat siswa. Dalam konteks ini, penerapan strategi yang lebih variatif dan kreatif sangat penting untuk menciptakan suasana belajar yang menarik dan menyenangkan bagi siswa. Penggunaan permainan yang melibatkan kerjasama tim, pemanfaatan teknologi yang interaktif, serta penerapan metode pembelajaran yang inovatif dapat berkontribusi besar dalam meningkatkan motivasi dan minat siswa untuk berpartisipasi lebih aktif dalam kegiatan pendidikan jasmani. Strategi-strategi tersebut tidak hanya akan membuat siswa lebih antusias, tetapi juga akan memperkaya pengalaman belajar mereka, memungkinkan mereka untuk belajar dengan cara yang lebih menyenangkan dan relevan dengan perkembangan zaman. Oleh karena itu, guru pendidikan jasmani di SDN 41 Samaenre perlu mengembangkan keterampilan mengajar yang lebih kreatif, serta dapat beradaptasi dengan kebutuhan dan karakteristik siswa, sehingga pembelajaran yang diterapkan dapat lebih efektif dan menyeluruh dalam membentuk kebugaran fisik, sosial, dan emosional siswa. Dengan pendekatan yang lebih inovatif, pendidikan jasmani akan menjadi lebih menarik dan memberikan dampak positif bagi perkembangan siswa secara keseluruhan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Sibley, B. A., & Etnier, J. L. (2003). The Effects of Exercise on Children's Anxiety, Depression, and Stress. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 24(5), 654-667.
- Mahatma, H. (2015). Pendidikan Jasmani dalam Pembentukan Karakter Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 7(2), 35-41.
- Wiyanto, S., & Lestari, E. (2019). Inovasi dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 13(2), 74-85.
- Dewi, R. T., & Sulistiyani, R. (2020). Pengaruh Metode Pembelajaran Bermain terhadap Minat Siswa dalam Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 12(1), 45-53.
- WHO (World Health Organization). (2014). *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General*. Geneva: World Health Organization.
- Putra, F. A., & Sumarni, E. (2018). Pengaruh Pembelajaran Pendidikan Jasmani terhadap Tingkat Kesehatan Mental Siswa di Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan dan Pendidikan*, 6(1), 1-12.
- Rahman, A., & Wati, M. (2018). Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani yang Menarik untuk Meningkatkan Minat Siswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 12(2), 70-82.
- Hadi, S., & Ramli, M. (2017). Pendidikan Jasmani sebagai Sarana Pembentukan Karakter Siswa di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 9(3), 150-162.
- Harsono, S. (2003). Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching. *Jurnal Olahraga*, 10(4), 45-58.

- Agustin, E. (2012). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Tsanawiyah Yang Berada Di Pondok Pesantren Modern Darul Hikmah Taman Pendidikan Islam. Skripsi, UNIMED.
- Ahmad, N., & Luthfi, A. (2017). Pengaruh Metode Bermain terhadap Peningkatan Minat Belajar Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 11(4), 105-114.
- Hasanah, M. (2019). Implementasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dengan Metode Kooperatif pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 14(2), 50-60.
- Sarwono, S. (2008). Pengaruh Kegiatan Fisik terhadap Kesehatan Mental Siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 6(2), 113-123.
- Wati, S., & Ramadhan, M. (2020). Teknologi dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani untuk Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 8(3), 98-107.
- Riani, D., & Wulandari, E. (2021). Penggunaan Aplikasi Pembelajaran untuk Meningkatkan Minat Siswa dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Inovasi Pembelajaran*, 7(1), 35-44.
- Yunita, S., & Kurniawan, D. (2022). Integrasi Permainan dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani untuk Meningkatkan Minat Siswa di Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 13(3), 124-132.
- Fajar, A., & Anwar, F. (2020). Peran Pendidikan Jasmani dalam Pembentukan Karakter Anak. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 11(2), 145-156.
- Sari, R. (2021). Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Teknologi untuk Meningkatkan Keterlibatan Siswa. *Jurnal Teknologi dan Pembelajaran*, 9(1), 40-49.
- Purnama, A., & Mulyani, N. (2019). Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar dengan Pendekatan Bermain. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 8(4), 72-80.
- Widodo, S., & Amin, F. (2016). Pembelajaran Pendidikan Jasmani yang Efektif di Sekolah Dasar untuk Meningkatkan Minat dan Kesehatan Siswa. *Jurnal Pendidikan*, 5(3), 102-110