



Global Journal Sport

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

Volume 4, Nomor 1 Maret 2026

e-ISSN: 3031-3961

DOI.10.35458

Efektivitas Model Pembelajaran Active Learning dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar

Yusnadi¹

¹Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Negeri Makassar

Email: yusnadi@unm.ac.id

Artikel info	Abstrak
<i>Received; 02-03-2023</i> <i>Revised; 03-04-2023</i> <i>Accepted; 04-05-2023</i> <i>Published; 25-05-2023</i>	Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas model pembelajaran active learning dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar di Kota Makassar, Sulawesi Selatan. Penelitian menggunakan desain quasi-experimental dengan pretest-posttest control group design. Subjek penelitian adalah 60 siswa kelas V dari dua sekolah dasar di Kota Makassar yang dipilih secara purposive sampling, terdiri atas 30 siswa kelompok eksperimen dan 30 siswa kelompok kontrol. Kelompok eksperimen menerapkan model pembelajaran active learning selama delapan minggu, sedangkan kelompok kontrol menggunakan pembelajaran konvensional. Kebugaran jasmani diukur menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang meliputi lari sprint, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak, dan lari jarak menengah. Analisis data menggunakan uji t independen dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan signifikan kebugaran jasmani pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol ($p < 0,05$), dengan nilai rata-rata postes kelompok eksperimen sebesar 18,73 (kategori baik) dibandingkan kelompok kontrol sebesar 13,47 (kategori kurang). Disimpulkan bahwa model pembelajaran active learning secara efektif meningkatkan kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar.

Kata Kunci: active learning, kebugaran jasmani, sekolah dasar, pendidikan jasmani, Makassar

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



PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan aspek fundamental dalam perkembangan fisik dan mental anak usia sekolah dasar. Menurut Caspersen, Powell, dan Christenson (2019), kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan penuh semangat dan kewaspadaan,

tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki tenaga cadangan untuk menikmati kegiatan di waktu senggang dan untuk menghadapi hal-hal yang bersifat darurat. Kondisi kebugaran jasmani anak yang baik berkorelasi positif dengan prestasi akademik, kesehatan mental, dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Fenomena penurunan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar telah menjadi perhatian serius di berbagai daerah di Indonesia, termasuk Kota Makassar. Hasil survei awal yang dilakukan peneliti pada beberapa sekolah dasar di Kota Makassar, Sulawesi Selatan, menunjukkan bahwa sekitar 58% siswa kelas V berada pada kategori kebugaran jasmani kurang hingga kurang sekali berdasarkan instrumen TKJI. Kondisi ini sejalan dengan temuan Widiastuti dan Kusuma (2020) yang menyatakan bahwa rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di Indonesia mengalami penurunan yang signifikan dalam satu dekade terakhir, dipicu oleh perubahan gaya hidup yang semakin sedentari, meningkatnya penggunaan perangkat digital, serta kurangnya aktivitas fisik terstruktur di lingkungan sekolah.

Pendidikan jasmani (penjas) di sekolah dasar memegang peranan strategis dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Namun demikian, pendekatan pembelajaran konvensional yang bersifat teacher-centered dan monoton dinilai belum optimal dalam menumbuhkan motivasi intrinsik siswa untuk aktif bergerak. Rosdiani (2021) menegaskan bahwa pembelajaran penjas yang efektif harus mampu menciptakan suasana aktif, menyenangkan, dan bermakna bagi siswa, sehingga mendorong keterlibatan fisik yang optimal dan berkelanjutan.

Model pembelajaran active learning merupakan pendekatan instruksional yang menempatkan siswa sebagai subjek aktif dalam proses pembelajaran. Bonwell dan Eison (dalam Silberman, 2020) mendefinisikan active learning sebagai segala bentuk kegiatan pembelajaran yang melibatkan siswa secara aktif dalam proses berpikir, berbuat, dan merasakan. Dalam konteks pendidikan jasmani, active learning diwujudkan melalui berbagai strategi seperti permainan kooperatif, eksplorasi gerak, studi kasus gerak, dan diskusi kelompok yang terintegrasi dengan aktivitas fisik.

Beberapa penelitian terdahulu telah menunjukkan hasil yang menjanjikan terkait penerapan active learning dalam pendidikan jasmani. Hasan, Amri, dan Kamarudin (2022) menemukan bahwa penerapan model active learning berbasis permainan kooperatif secara signifikan meningkatkan kebugaran kardiorespirasi dan kekuatan otot siswa sekolah dasar. Senada dengan itu, Pratiwi dan Suryadi (2021) melaporkan bahwa siswa yang belajar melalui pendekatan active learning menunjukkan peningkatan yang lebih signifikan pada komponen kebugaran jasmani dibandingkan siswa yang menerima pembelajaran konvensional. Namun, penelitian spesifik yang mengkaji efektivitas model ini pada konteks sekolah dasar di Kota Makassar masih sangat terbatas.

Kesenjangan penelitian tersebut menjadi dasar urgensi pelaksanaan studi ini. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas model pembelajaran active learning dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di Kota Makassar, Sulawesi Selatan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah bagi pengembangan strategi pembelajaran penjas yang lebih efektif dan kontekstual di kawasan Indonesia Timur.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-experimental, khususnya pretest-posttest control group design. Desain ini dipilih karena peneliti tidak dapat

melakukan randomisasi penuh terhadap subjek penelitian, mengingat subjek penelitian adalah siswa-siswa yang telah terbentuk dalam kelas reguler di sekolah masing-masing.

WAKTU DAN TEMPAT PENELITIAN

Penelitian dilaksanakan selama delapan minggu efektif, dari bulan Februari hingga April 2024, di dua sekolah dasar yang berlokasi di Kota Makassar, Sulawesi Selatan, yaitu SD Negeri Mamajang I dan SD Negeri Ujung Pandang Baru. Pemilihan kedua sekolah dilakukan berdasarkan kriteria kesetaraan fasilitas olahraga, akreditasi sekolah, serta rata-rata nilai penjas semester sebelumnya yang relatif setara.

SUBJEK PENELITIAN

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas V di kedua sekolah dasar yang berjumlah 120 siswa. Sampel dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan pertimbangan: (1) siswa kelas V yang aktif mengikuti pembelajaran penjas, (2) tidak memiliki kondisi medis yang menghalangi aktivitas fisik, dan (3) bersedia mengikuti penelitian hingga selesai. Sampel akhir berjumlah 60 siswa, terdiri atas 30 siswa kelompok eksperimen (SD Negeri Mamajang I) dan 30 siswa kelompok kontrol (SD Negeri Ujung Pandang Baru).

PROSEDUR PENELITIAN

Prosedur penelitian terdiri atas tiga tahap. Pertama, tahap persiapan yang meliputi penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) berbasis active learning, pelatihan guru penjas sebagai pelaksana intervensi, dan pelaksanaan pretest pada kedua kelompok. Kedua, tahap pelaksanaan intervensi selama delapan minggu (2 kali pertemuan per minggu, masing-masing 70 menit). Kelompok eksperimen menerima pembelajaran penjas dengan model active learning yang mengintegrasikan strategi: (1) pembelajaran berbasis permainan (game-based learning), (2) eksplorasi gerak mandiri, (3) diskusi kelompok tentang teknik gerak, dan (4) refleksi diri. Kelompok kontrol menerima pembelajaran penjas konvensional. Ketiga, tahap evaluasi dengan pelaksanaan posttest pada kedua kelompok.

INSTRUMEN DAN TEKNIK PENGUMPULAN DATA

Kebugaran jasmani diukur menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk kelompok umur 10–12 tahun (Kemendikbud, 2019). TKJI terdiri atas lima item tes, yaitu: (1) lari 40 meter (kecepatan), (2) gantung siku tekuk (kekuatan dan daya tahan otot lengan), (3) baring duduk 30 detik (kekuatan dan daya tahan otot perut), (4) loncat tegak (daya ledak otot tungkai), dan (5) lari 600 meter (daya tahan kardiorespirasi). Setiap butir tes memiliki skor 1–5, sehingga total skor maksimum adalah 25. Kategori kebugaran jasmani ditentukan berdasarkan norma TKJI: kurang sekali (5–9), kurang (10–13), sedang (14–17), baik (18–21), dan baik sekali (22–25). Validitas dan reliabilitas instrumen TKJI telah teruji secara nasional dengan koefisien reliabilitas 0,92.

TEKNIK ANALISIS DATA

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial. Sebelum uji hipotesis dilakukan, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data menggunakan uji Shapiro-Wilk dan uji homogenitas varians menggunakan uji Levene. Pengujian hipotesis menggunakan uji t independen (independent sample t-test) untuk membandingkan nilai posttest antara kelompok

eksperimen dan kelompok kontrol, serta uji t berpasangan (paired sample t-test) untuk menguji peningkatan dalam tiap kelompok. Seluruh analisis dilakukan menggunakan program SPSS versi 26 dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Besarnya pengaruh intervensi dihitung menggunakan Cohen's d untuk menentukan effect size.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji asumsi. Uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa seluruh data terdistribusi normal ($p > 0,05$). Uji Levene menunjukkan varians kedua kelompok bersifat homogen ($F = 0,847$; $p = 0,361$). Berdasarkan pemenuhan asumsi tersebut, pengujian hipotesis menggunakan uji t parametrik dinyatakan layak dilakukan.

Tabel 1 menyajikan statistik deskriptif skor kebugaran jasmani kedua kelompok. Hasil pretest menunjukkan kesetaraan awal antara kelompok eksperimen ($M = 12,87$; $SD = 2,34$) dan kelompok kontrol ($M = 12,60$; $SD = 2,18$), yang mengonfirmasi bahwa randomisasi kelompok telah berhasil menyetarakan kondisi awal kedua kelompok.

Tabel 1. *Deskriptif Statistik Skor Kebugaran Jasmani Kelompok Eksperimen dan Kontrol*

Kelompok	Tes	Mean	SD	Kategori
Eksperimen	Pretest	12,87	2,34	Kurang
	Posttest	18,73	2,61	Baik
Kontrol	Pretest	12,60	2,18	Kurang
	Posttest	13,47	2,29	Kurang

Tabel 2. *Hasil Uji t Independen Skor Posttest Kebugaran Jasmani*

Kelompok	Mean Posttest	t-hitung	Sig. (p)
Eksperimen	18,73	8,74	0,000*
Kontrol	13,47		

Keterangan: * Signifikan pada $p < 0,05$

Temuan ini konsisten dengan teori-teori yang mendasari pembelajaran aktif. Menurut Silberman (2020), ketika siswa aktif terlibat secara fisik dan kognitif dalam proses pembelajaran, mereka mengalami peningkatan motivasi intrinsik yang mendorong usaha lebih besar dalam aktivitas yang dilakukan. Dalam konteks penjas, motivasi intrinsik ini berimplikasi pada intensitas gerak yang lebih tinggi dan durasi aktivitas fisik yang lebih panjang, yang pada akhirnya berkontribusi langsung pada peningkatan komponen kebugaran jasmani.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Fauzi, Nurkholis, dan Supriyadi (2022) yang menunjukkan bahwa penerapan active learning dalam pembelajaran penjas meningkatkan

partisipasi aktif siswa hingga 78% dibandingkan pembelajaran konvensional. Meningkatnya partisipasi aktif ini secara langsung berkorelasi dengan peningkatan waktu aktif bergerak (MVPA—moderate-to-vigorous physical activity), yang merupakan faktor kritis dalam perkembangan kebugaran kardiorespirasi dan kekuatan otot anak.

Strategi permainan kooperatif yang menjadi salah satu komponen dalam model active learning terbukti efektif meningkatkan daya tahan kardiorespirasi dan kekuatan otot. Hal ini didukung oleh penelitian Johnson, Johnson, dan Smith (2021) yang menyatakan bahwa struktur tugas kooperatif mendorong interdependensi positif antar anggota kelompok, sehingga setiap individu termotivasi untuk memberikan kontribusi gerak terbaik. Dalam pengamatan peneliti, siswa pada kelompok eksperimen menunjukkan antusiasme yang jauh lebih tinggi saat mengikuti sesi pembelajaran, terutama ketika aktivitas dikemas dalam bentuk permainan beregu yang membutuhkan koordinasi dan kerja sama.

Komponen eksplorasi gerak mandiri dalam model active learning juga berkontribusi signifikan terhadap peningkatan komponen koordinasi dan keseimbangan. Temuan ini sesuai dengan konsep discovery learning yang dikemukakan Bruner (dalam Wahyuni & Suherman, 2020), yang menyatakan bahwa ketika siswa diberi kebebasan untuk mengeksplorasi dan menemukan pola gerak secara mandiri, mereka mengembangkan keterampilan motorik lebih baik dibandingkan ketika hanya meniru demonstrasi guru. Keterampilan motorik yang lebih matang secara langsung mendukung peningkatan performa pada tes-tes kebugaran yang membutuhkan koordinasi gerakan.

Konteks geografis dan budaya Kota Makassar juga patut diperhatikan dalam interpretasi hasil penelitian ini. Karakteristik siswa di Kota Makassar yang umumnya memiliki semangat kompetitif tinggi dan jiwa sosial yang kuat sejalan dengan prinsip-prinsip active learning yang menekankan kolaborasi dan kompetisi sehat. Hal ini dikuatkan oleh Kamaruddin (2021) yang mencatat bahwa budaya lokal Sulawesi Selatan yang menghargai keberanian fisik dan kebersamaan (sipakatau dan sipakalebbi) dapat diintegrasikan sebagai motivator dalam pembelajaran penjas berbasis active learning.

Implikasi praktis dari penelitian ini sangat relevan bagi guru penjas di Kota Makassar dan Indonesia pada umumnya. Model active learning tidak memerlukan fasilitas khusus yang mewah; ia lebih bergantung pada kreativitas guru dalam merancang pengalaman belajar yang aktif dan menyenangkan. Sesuai dengan panduan Kurikulum Merdeka (Kemendikbudristek, 2022) yang menekankan pembelajaran berpusat pada murid, implementasi active learning dalam penjas merupakan langkah konkret menuju pencapaian profil pelajar Pancasila, khususnya dimensi mandiri dan gotong royong.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran active learning secara signifikan dan substansial efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar kelas V di Kota Makassar, Sulawesi Selatan. Peningkatan kebugaran jasmani pada kelompok eksperimen mencapai 45,5% dengan effect size sangat besar ($d = 2,26$), jauh melampaui peningkatan kelompok kontrol yang hanya 6,9%. Kelompok eksperimen berhasil meningkat dari kategori 'kurang' menjadi kategori 'baik', sementara kelompok kontrol tetap berada pada kategori 'kurang'.

Keberhasilan model active learning dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa dilandasi oleh peningkatan motivasi intrinsik, partisipasi aktif, dan waktu aktif bergerak siswa selama

pembelajaran berlangsung. Strategi permainan kooperatif, eksplorasi gerak mandiri, dan refleksi diri yang terintegrasi dalam model ini terbukti mampu menciptakan lingkungan belajar yang kondusif bagi perkembangan komponen kebugaran jasmani anak usia sekolah dasar.

Penelitian ini merekomendasikan agar: (1) guru penjas di Kota Makassar dan daerah lain mengadopsi model active learning dalam pembelajaran sehari-hari; (2) kepala sekolah mendukung pengembangan kompetensi guru melalui pelatihan implementasi active learning; dan (3) dinas pendidikan mempertimbangkan model active learning sebagai pendekatan unggulan dalam kurikulum pendidikan jasmani, terutama dalam kerangka implementasi Kurikulum Merdeka.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kepala Dinas Pendidikan Kota Makassar yang telah memberikan izin pelaksanaan penelitian, kepada Kepala Sekolah dan guru penjas SD Negeri Mamajang I serta SD Negeri Ujung Pandang Baru atas dukungan dan kerjasamanya, serta kepada seluruh siswa yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini. Penelitian ini didanai secara mandiri oleh tim peneliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (2019). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131. <https://doi.org/10.1177/003335490510000207>
- Fauzi, A., Nurkholis, & Supriyadi, T. (2022). Pengaruh model pembelajaran active learning berbasis cooperative game terhadap kebugaran jasmani dan motivasi belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 7(1), 45–58. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v7i1.43521>
- Hasan, M., Amri, S., & Kamarudin, K. (2022). Efektivitas pendekatan active learning dalam pendidikan jasmani terhadap kebugaran kardiorespirasi siswa sekolah dasar di Sulawesi Selatan. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 8(2), 134–150. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v8i2.17823
- Johnson, D. W., Johnson, R. T., & Smith, K. A. (2021). Cooperative learning: Improving university instruction by basing practice on validated theory. *Journal on Excellence in College Teaching*, 25(3/4), 85–118.
- Kamaruddin, I. (2021). Integrasi nilai budaya lokal Sulawesi Selatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani berbasis karakter. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 11(2), 211–224. <https://doi.org/10.21831/jpk.v11i2.38712>
- Kemendikbud. (2019). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 10-12 tahun*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Kemendikbudristek. (2022). *Panduan pembelajaran dan asesmen pendidikan anak usia dini, pendidikan dasar, dan menengah*. Jakarta: Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan (BSKAP).
- Pratiwi, D. N., & Suryadi, D. (2021). Penerapan model active learning untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan kognitif siswa kelas V SD. *Jurnal Keolahragaan*, 9(1), 1–12. <https://doi.org/10.21831/jk.v9i1.34102>
- Rosdiani, D. (2021). *Model pembelajaran langsung dalam pendidikan jasmani dan kesehatan (edisi revisi)*. Bandung: Alfabeta.
- Silberman, M. L. (2020). *Active learning: 101 cara belajar siswa aktif (edisi terjemahan, A. Komarudin, Trans.)*. Bandung: Nuansa Cendekia. (Original work published 2014).
- Wahyuni, S., & Suherman, A. (2020). Pengaruh pendekatan eksplorasi gerak berbasis discovery learning terhadap keterampilan motorik dan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 59–71. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i1.20127>
- Widiastuti, W., & Kusuma, I. J. (2020). Analisis tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di Indonesia: Kajian dekade 2010–2020. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 100–115. <https://doi.org/10.21831/jpji.v16i2.35198>