

## MENUMBUHKAN MINAT DAN KETERAMPILAN BEROLAHRAGA MELALUI PEMBELAJARAN PJOK DI SEKOLAH DASAR

Ajeng Adisty Putri<sup>1</sup>, Andrea Syahla Nathaniela Ridhwan<sup>2</sup>, Fanya Rachma Zahra<sup>3</sup>, Nur Afifah Handayani<sup>4</sup>, Nadia Fitri Maharani<sup>5</sup>, Rizqia Rahmadini<sup>6</sup>, Agus Mulyana<sup>7</sup>

<sup>1, 2, 3, 4, 5, 6</sup>Universitas Pendidikan Indonesia, Jl. Dr. Setiabudi No.229, Bandung, Jawa Barat, Indonesia

Email: [ajengadisty12@upi.edu](mailto:ajengadisty12@upi.edu)

---

### Article History

Received: 29-05-2024

Revision: 05-06-2024

Accepted: 06-06-2024

Published: 07-06-2024

**Abstract.** Physical Education, Sports, and Health or PJOK in Elementary Schools (SD) has a very important role in fostering interest and skills in sports among elementary school age children. The purpose of this article is to find out how PJOK learning in elementary school can increase children's interest and sports skills, influencing factors, and effective solutions to increase children's interest and sports skills through PJOK learning in elementary school. The approach used in this article is a qualitative approach through the literature study method. Data collection is carried out by collecting various relevant references and updates, including research articles published through google scholar, books, and other documents that are relevant to the substance of the problem in this study. Data analysis is carried out qualitatively with the stages of data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The results of the study show that in recent years, the interest of elementary school students in sports has decreased. Various factors can cause this, such as lack of facilities, teachers who have many tasks outside of class hours, to educators who tend to be lazy to do physical activities. To increase students' interest and skills in PJOK, several strategies can be applied including motivating students by helping to develop and direct students' potential, providing opportunities to develop creativity, providing awards, and providing guidance and motivation

**Keywords:** Interests, Skills, Sports, PJOK, Learning Strategies

**Abstrak.** Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan atau PJOK di Sekolah Dasar (SD) memiliki peranan yang sangat penting untuk menumbuhkan minat dan keterampilan dalam berolahraga di kalangan anak usia sekolah dasar. Tujuan dari artikel ini adalah untuk mengetahui bagaimana pembelajaran PJOK di sekolah dasar dapat meningkatkan minat dan keterampilan olahraga anak, faktor yang mempengaruhi, serta solusi yang efektif meningkatkan minat dan keterampilan olahraga anak melalui pembelajaran PJOK di sekolah dasar. Pendekatan yang digunakan pada artikel ini adalah pendekatan kualitatif melalui metode studi literatur. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengumpulkan berbagai referensi relevan dan *update* diantaranya adalah artikel hasil penelitian yang dipublikasi melalui *google scholar*, buku, maupun dokumen lainnya yang relevan dengan substansi masalah pada penelitian ini. Analisis data dilakukan secara kualitatif dengan tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam beberapa tahun terakhir, minat siswa Sekolah Dasar terhadap olahraga telah menurun. Berbagai faktor dapat menyebabkan hal ini, seperti kurangnya fasilitas, guru yang memiliki banyak tugas di luar jam pelajaran, hingga didik yang cenderung malas melakukan aktivitas jasmani. Untuk meningkatkan minat dan keterampilan siswa dalam PJOK, beberapa strategi dapat diterapkan di antaranya memotivasi siswa dengan membantu mengembangkan dan mengarahkan potensi siswa, memberikan kesempatan untuk mengembangkan kreativitas, memberikan penghargaan, dan memberikan bimbingan serta motivasi.

**Kata Kunci:** Minat, Keterampilan, Olahraga, PJOK, Strategi Pembelajaran

---

**How to Cite:** Putri, A. A., Ridhwan, A. S. N., Zahra, F. R., Handayani, N. A., Maharani, N. F., Rahmadini, R., & Mulyana, A. (2024). Menumbuhkan Minat dan Keterampilan Berolahraga melalui Pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5 (3), 2750-2762. <http://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1161>

---

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani, olah raga dan kesehatan atau PJOK di sekolah dasar memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan minat dan keterampilan olah raga pada anak sekolah dasar. Di era globalisasi dan perkembangan teknologi yang pesat ini, generasi penerus bangsa harus sehat jasmani, awet muda, dan pandai berolahraga. Maka dari itu pembelajaran PJOK di sekolah dasar harus dilaksanakan secara efektif untuk meningkatkan kualitas hidup siswa melalui pengembangan mental, fisik, dan sosial (Setiawan et al., 2023).

Pendidikan jasmani ialah bagian penting dari proses pendidikan. Pendidikan jasmani lebih dari sekedar hiasan program sekolah; ini adalah cara untuk membuat anak-anak sibuk. Namun, pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari pendidikan. Dengan pendidikan jasmani yang ditargetkan, siswa memperoleh keterampilan yang berguna untuk mengisi waktu luang mereka, berpartisipasi dalam kegiatan yang membantu mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial dan berkontribusi pada kesehatan fisik dan mental. Pendidikan jasmani ialah bagian yang tak terpisahkan dari pendidikan nasional, tujuannya adalah untuk mengembangkan kemampuan peserta didik melalui aktivitas jasmani (Bandi, 2011).

Pendidikan jasmani, olah raga dan kesehatan (PJOK) di sekolah dasar memiliki peranan penting dalam pengembangan olah raga dan keterampilan anak. Di era modern, berolahraga tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga membantu meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan (Sudarsinah, 2021). Oleh karena itu, pendidikan PJOK di sekolah dasar penting bagi anak untuk mengembangkan kemauan dan keterampilan yang diperlukan untuk pekerjaan yang efektif dan berkelanjutan. Dalam pelatihan PJOK di sekolah dasar, minat dan keterampilan olahraga dapat dikembangkan melalui berbagai strategi dan pendekatan. Strategi yang efektif adalah dengan memberikan pengalaman pelatihan yang menyenangkan dan menantang serta memberikan bimbingan dan dukungan yang tepat. Sehingga dengan cara ini, anak dapat meningkatkan kemampuan motoriknya dan meningkatkan minatnya untuk berolahraga secara teratur. Dengan memiliki minat terhadap olahraga, siswa dapat menumbuhkan ketekunan dalam melakukan kegiatan olahraga sehingga siswa mempunyai daya tahan tubuh serta kekebalan tubuh yang baik (Lestari, 2020). Maka dari itu, pendidik perlu menanamkan rasa gemar terhadap kegiatan olahraga kepada siswa agar siswa senantiasa melakukan aktivitas olahraga tanpa adanya rasa keterpaksaan dan senantiasa melakukan olahraga secara sukarela sehingga siswa mendapatkan manfaat baik dari aktivitas tersebut.

Artikel ini memuat terkait bagaimana pembelajaran PJOK di sekolah dasar dapat meningkatkan minat dan keterampilan olahraga anak, faktor yang mempengaruhi, serta solusi

yang efektif meningkatkan minat dan keterampilan olahraga anak melalui pembelajaran PJOK di sekolah dasar

## **METODE**

Pendekatan yang digunakan pada artikel ini adalah pendekatan kualitatif melalui metode studi literatur. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengumpulkan berbagai referensi relevan dan *update* diantaranya adalah artikel hasil penelitian yang dipublikasi melalui *google scholar*, buku, maupun dokumen lainnya yang relevan dengan substansi masalah pada penelitian ini. Analisis data dilakukan secara kualitatif dengan tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

## **HASIL DAN DISKUSI**

### **Tinjauan Umum Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani ialah suatu proses pembelajaran yang menggunakan aktivitas jasmani untuk mengembangkan keterampilan jasmani, mental, dan emosional. Selain itu, aktivitas fisik juga berperan sebagai olah raga untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan menjaga pola hidup aktif dan sehat (Putri et al., 2023). Pendidikan jasmani ialah bagian penting dari sistem pendidikan umum, yang bertujuan untuk mengembangkan kesehatan, kebugaran, berpikir kritis, kestabilan emosi, dll. Selain itu pendidikan jasmani mengajarkan gerak yang berkaitan dengan olahraga dan faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan, mendorong perhatian. untuk kesehatan fisik mereka sendiri dan mengembangkan keterampilan yang diperlukan dalam pelatihan kesehatan (Setiawan et al., 2020). Pendidikan jasmani juga merupakan salah satu mata pelajaran wajib yang diajarkan di sekolah, mata pelajaran inti yang wajib dipelajari oleh semua siswa. Terkhusus pada tingkat sekolah dasar, keberhasilan anak dalam mempelajari keterampilan motorik ditentukan oleh banyak faktor. Mata pelajaran ini memiliki ciri khusus dibandingkan mata pelajaran lainnya, yaitu penggunaan kegiatan fisik sebagai sarana/media untuk mendidik siswa serta memerlukan peralatan dan ruangan yang luas.

Pendidikan jasmani ialah bagian penting dari sistem pendidikan, memiliki tujuan yang lebih besar daripada pengembangan materi. Tujuan ini mencakup peningkatan keterampilan seluruh siswa, termasuk kesehatan, kesejahteraan, berpikir kritis, stabilitas emosi, keterampilan sosial, empati sosial, refleksi, dan tindakan positif. Guru diharapkan mengajarkan keterampilan dasar, teknik dan pola permainan dan olah raga, menanamkan kebiasaan hidup sehat serta nilai-nilai seperti sportivitas, keadilan serta kerjasama (Budiarti & Muhammad, 2013).

Menurut Permendiknas Nomor 22 Tahun 2006, tujuan Pendidikan Jasmani adalah sebagai berikut Pertama, mengembangkan pengetahuan serta keterampilan yang berhubungan dengan aktivitas jasmani, pengembangan estetika serta pengembangan masyarakat. Kedua, mengembangkan kepercayaan diri dan penguasaan keterampilan motorik dasar memotivasi partisipasi dalam berbagai aktivitas fisik. Ketiga, mencapai serta mempertahankan tingkat kebugaran optimal untuk menjalankan tugas keseharian secara efisien dan terkendali. Keempat, mengembangkan nilai-nilai pribadi dengan berpartisipasi dalam aktivitas fisik kelompok dan individu. Kelima, terlibat dalam aktivitas fisik dapat mengembangkan keterampilan sosial yang membantu siswa secara efektif dalam hubungan interpersonal. Keenam, menikmati kesenangan serta kegembiraan melalui aktivitas fisik, termasuk permainan olahraga. Dalam sintesis, tujuan Pendidikan Jasmani harus termasuk tujuan dalam domain psikomotorik, kognitif, dan afektif, serta mempertahankan nilai-nilai pribadi dan keterampilan sosial yang lebih baik.

### **Pengembangan Keterampilan Dasar dan Kebugaran Jasmani**

Konsep ideal PJOK tidak hanya menitikberatkan pada pengenalan dan pemahaman keterampilan dasar olahraga saja, namun juga mencakup pengembangan keterampilan dan kemampuan fisik. Artinya, selain program khusus cabang olahraga tertentu, terdapat juga program umum dan komprehensif. Dalam konteks PJOK di sekolah-sekolah, penekanan utama terletak pada pengembangan kebugaran jasmani anak melalui keterampilan gerak secara menyeluruh (Irmansyah et al., 2020). Hal ini bertujuan untuk memastikan pertumbuhan dan perkembangan fisik yang optimal pada anak. Dalam praktik pelaksanaan pengajaran PJOK, terdapat dua pendekatan umum dalam mengajarkan keterampilan, yaitu pendekatan dari umum (global) ke khusus (parsial) dan sebaliknya. Pendekatan dari umum ke khusus dimulai dengan memperkenalkan konsep dan gerakan dasar secara keseluruhan, kemudian dilanjutkan dengan pemfokusan pada detail dan teknik yang lebih spesifik. Pendekatan dari khusus ke umum dimulai dengan mempelajari detail dan teknik yang spesifik terlebih dahulu, kemudian diintegrasikan ke dalam konsep dan gerakan dasar secara keseluruhan (Setiawan et al., 2020).

Kedua pendekatan tersebut mempunyai kelebihan dan kekurangan masing-masing. Pendekatan umum ke khusus dapat membantu siswa memahami konsep dasar dan gerakan secara keseluruhan, sehingga memudahkan mereka mempelajari detail dan teknik yang lebih detail. Sebaliknya, pendekatan dari khusus ke umum dapat membantu siswa untuk fokus pada detail dan teknik yang spesifik terlebih dahulu, sehingga mereka dapat lebih mudah untuk menguasainya. Pilihan pendekatan yang tepat tergantung pada beberapa faktor, seperti usia dan kemampuan siswa, jenis keterampilan yang diajarkan, dan tujuan pembelajaran yang ingin

dicapai. Pada akhirnya, yang terpenting adalah bahwa pengajaran PJOK harus dirancang dengan baik dan disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan siswa, sehingga mereka dapat mencapai potensi terbaik mereka dalam bidang olahraga dan kesehatan (Utama, 2021).

### **Faktor yang Mempengaruhi Minat Siswa Sekolah Dasar Terhadap Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)**

Pendidikan Jasmani di Indonesia sedang mengalami keterpurukan, dan untuk mengatasi hal ini, diperlukan perubahan yang dilakukan oleh semua pihak, termasuk pemerintah, lembaga pendidikan, kepala sekolah, guru, dan ahli akademisi. Beberapa tahun terakhir, minat siswa sekolah dasar terhadap olahraga semakin menurun. Banyak faktor yang dapat menyebabkan hal ini, seperti kurangnya fasilitas dan alat pembelajaran yang memadai, guru yang mempunyai banyak tanggung jawab di luar jam sekolah dan terkadang harus turun tangan dalam urusan kesiswaan. Pendidikan jasmani juga menghadapi tantangan lain seperti siswa cenderung malas dengan latihan jasmani dan kegiatan belajar mengajar yang tidak efektif (Rohman, 2016).

Kurangnya perhatian terhadap pendidikan jasmani dapat berdampak negatif terhadap kesehatan dan kesejahteraan siswa. Minat belajar dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain faktor internal seperti fokus perhatian, minat, motivasi, dan pengetahuan, serta faktor eksternal seperti situasi keluarga, metode mengajar, dan pengetahuan metode belajar, sarana belajar, sarana dan prasarana teman sosial (Sudarsinah, 2021). Para ahli mengatakan bahwa faktor internal dan eksternal sangat mempengaruhi minat belajar siswa. Minat yang tinggi dalam mempelajari mata pelajaran tertentu dapat membantu memperlancar proses pembelajaran. Kenikmatan belajar diartikan sebagai kenikmatan mempelajari suatu mata pelajaran yang diajarkan oleh tenaga pengajar, termasuk PJOK. PJOK sendiri merupakan mata pelajaran penting dalam pendidikan di sekolah (Irmansyah, et al., 2023).

Putri et al., (2023) berpendapat bahwa minat belajar berperan penting dalam memotivasi siswa. Mereka menekankan bahwa aktivitas fisik dan olahraga yang sehat dapat mendukung kesehatan dan kinerja akademik siswa, terutama dalam perhatian, memori dan keterampilan sosial. Namun minat siswa terhadap olahraga, khususnya di tingkat sekolah dasar, mengalami penurunan dalam beberapa tahun terakhir (Lestari, 2020). Hal ini menjadi perhatian utama karena kurangnya perhatian terhadap pendidikan jasmani dapat menurunkan aktivitas fisik siswa, yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan dan kesejahteraan mereka. Maka dari itu, menjadi tanggung jawab sekolah dan guru untuk mengetahui minat siswa terhadap pendidikan jasmani dan mengambil langkah untuk meningkatkan minat tersebut. Irmansyah et al., (2020) menambahkan bahwa mayoritas siswa mempunyai permasalahan pada kemampuan

motorik dan perkembangan motoriknya yang tidak sesuai dengan tahapan yang harus dilaluinya. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pelatihan guru dalam menyampaikan materi pengembangan gerakan siswa, serta keterbatasan peralatan dan kebosanan siswa saat pembelajaran di kelas. Permasalahan ini juga diperparah oleh faktor eksternal seperti kurangnya fasilitas di sekolah, terbatasnya waktu belajar guru dan masih rendahnya tingkat perhatian sekolah terhadap mata pelajaran Pendidikan Jasmani.

Selain itu, PJOK di Sekolah Dasar memainkan peran penting dalam menumbuhkan keterampilan berolahraga dan kebiasaan hidup sehat pada anak-anak. Melalui pembelajaran PJOK yang efektif, siswa dapat mengembangkan berbagai keterampilan motorik, seperti berlari, melompat, melempar, dan menangkap. Selain itu, PJOK juga dapat membantu siswa untuk membangun kebugaran jasmani, meningkatkan stamina, dan mengembangkan koordinasi dan keseimbangan (Gholy et al., 2021). Namun, dalam beberapa tahun belakangan, minat siswa SD olahraga telah semakin rendah. Hal ini diakibatkan oleh berbagai faktor, seperti kurangnya fasilitas dan alat pembelajaran yang layak, guru yang memiliki banyak tugas di luar jam pelajaran serta terkadang harus terlibat dalam urusan kesiswaan. Selain itu, anak didik juga cenderung malas melakukan aktivitas jasmani, dan kegiatan belajar mengajar PJOK yang tidak efektif (Rohman, 2016).

Faktor lingkungan sekolah dan orang tua berperan besar dalam minat dan partisipasi siswa dalam olahraga. Budaya dari lingkungan sekolah yang kurang mendukung olahraga dapat membuat siswa merasa bahwa olahraga tidak penting. Ini terlihat dari minimnya perhatian terhadap program PJOK, kurangnya penghargaan bagi siswa berprestasi di bidang olahraga, dan kurangnya kerjasama antara sekolah dan orang tua dalam mendorong siswa untuk berolahraga. Beban belajar yang berat di luar jam pelajaran PJOK juga membuat siswa merasa lelah dan tidak memiliki energi untuk mengikuti pelajaran PJOK dengan maksimal (Irmansyah et al., 2020). Di sisi lain, kurangnya dukungan orang tua terhadap minat dan bakat anak dalam berolahraga juga menghambat perkembangan mereka. Orang tua yang tidak memberikan kesempatan anak untuk berolahraga, tidak menyediakan peralatan olahraga yang memadai, dan tidak mengapresiasi prestasi anak di bidang olahraga, dapat mengurangi motivasi anak. Gaya hidup orang tua yang kurang sehat, seperti kurang berolahraga dan sering mengonsumsi makanan tidak sehat, memberikan contoh yang tidak baik bagi anak, sehingga anak terbiasa dengan gaya hidup yang tidak aktif serta tidak memiliki minat untuk berolahraga.

Masalah-masalah tersebut menggambarkan bahwa Pendidikan Jasmani, yang seharusnya dapat mengembangkan potensi manusia secara menyeluruh, telah mengalami penurunan dan semakin terasingkan. Meskipun permasalahan-permasalahan ini telah dijelaskan secara umum,

penting untuk diingat bahwa tidak semua daerah di Indonesia mempunyai permasalahan yang sama, karena perbedaan geografis, budaya, dan kebijakan. Meningkatkan minat dan keterampilan berolahraga melalui PJOK di SD membutuhkan upaya komprehensif dari berbagai pihak (Putri et al., 2023). Pemerintah dan sekolah perlu menyediakan sarana dan prasarana yang memadai, seperti lapangan olahraga, peralatan olahraga, dan ruang ganti yang nyaman. Guru PJOK harus memiliki kompetensi yang baik dan menggunakan metode pembelajaran yang menarik dan interaktif. Orang tua juga perlu memotivasi kepada anak untuk berolahraga. Dengan menerapkan strategi yang tepat, diharapkan PJOK di SD dapat menjadi wadah yang efektif untuk menumbuhkan minat dan keterampilan berolahraga pada anak-anak. Hal ini berdampak positif pada kesehatan dan kebugaran mereka, serta membantu mereka untuk mencapai potensi terbaik.

### **Strategi Menumbuhkan Minat dan Keterampilan Berolahraga**

Strategi yang dapat digunakan untuk menumbuhkan minat dan keterampilan berolahraga melalui pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar, diantaranya

- Penggunaan teknologi; menggunakan teknologi seperti *WhatsApp*, *YouTube*, *Zoom*, dan *Classroom* dapat membantu meningkatkan minat belajar peserta didik dalam pembelajaran PJOK secara *online*. Hal ini dapat memudahkan akses informasi dan interaksi antar peserta didik dan guru, serta memungkinkan penggunaan multimedia yang lebih interaktif dan menarik.
- Rencana yang matang; mempelajari PJOK tidak akan mencapai tujuannya tanpa strategi yang matang. Guru hendaknya mengembangkan program rinci yang sesuai dengan kebutuhan siswa untuk meningkatkan minat dan keterampilan mereka dalam olahraga.
- Aktivitas gerak yang bervariasi: PJOK adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas gerak yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan gerak, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Guru dapat mengadakan berbagai aktivitas gerak yang menarik dan sesuai dengan minat peserta didik untuk meningkatkan minat dan keterampilan berolahraga.
- Fasilitas yang sesuai; fasilitas yang sesuai seperti lapangan yang bersih dan lapangan yang bagus dan baik untuk keselamatan siswa dan kecil resiko untuk terjadinya cedera sangat penting dalam meningkatkan minat dan keterampilan berolahraga. Guru harus memastikan bahwa fasilitas yang digunakan memenuhi standar keselamatan dan kenyamanan.

- Perhatian utama pada keterampilan gerak; perhatian utama pada keterampilan gerak dapat membantu meningkatkan minat dan keterampilan berolahraga. Guru dapat mengadakan berbagai latihan dan aktivitas gerak yang menarik dan sesuai dengan minat peserta didik untuk meningkatkan keterampilan gerak dan kebugaran jasmani.
- Pengembangan keterampilan gerak; pengembangan keterampilan gerak dapat membantu meningkatkan minat dan keterampilan berolahraga. Guru dapat mengadakan berbagai latihan dan aktivitas gerak yang menarik serta sesuai dengan minat peserta didik demi keterampilan gerak dan kebugaran jasmani.
- Penggunaan alat untuk berolahraga; penggunaan alat untuk berolahraga seperti bola, raket, dan alat-alat lainnya dapat membantu meningkatkan minat dan keterampilan berolahraga. Guru dapat mengadakan berbagai aktivitas gerak yang menarik dan sesuai dengan minat peserta didik demi keterampilan gerak dan kebugaran jasmani (Gholy et al., 2021).
- Faktor lingkungan; faktor lingkungan sekitar, teman sekelas, dan cuaca juga mempengaruhi minat belajar siswa. Guru dapat memastikan bahwa lingkungan belajar yang digunakan memenuhi standar keselamatan dan kenyamanan, serta memungkinkan interaksi antar peserta didik yang positif.
- Pengembangan keterampilan emosi; pengembangan keterampilan emosi dapat membantu meningkatkan minat dan keterampilan berolahraga. Guru dapat mengadakan berbagai aktivitas gerak yang menarik dan sesuai dengan minat peserta didik untuk meningkatkan keterampilan emosi dan kecerdasan emosi.
- Pengembangan keterampilan sosial; pengembangan keterampilan sosial dapat membantu meningkatkan minat dan keterampilan berolahraga. Guru dapat mengadakan berbagai aktivitas gerak yang menarik dan sesuai dengan minat peserta didik untuk meningkatkan keterampilan sosial dan kecerdasan sosial (Lestari, 2020).

Dengan mengikuti langkah-langkah di atas, guru dapat meningkatkan minat dan keterampilan berolahraga melalui pembelajaran PJOK di sekolah dasar.

### **Solusi Meningkatkan Minat Siswa Sekolah Dasar Terhadap Pendidikan Jasmani**

Pentingnya mengenalkan dan mengajarkan olahraga sejak dini, khususnya di sekolah dasar, dapat dicapai melalui perbaikan kurikulum sekolah, motivasi yang tepat, dan pembelajaran yang sesuai lingkungan. Pendidikan jasmani yang baik dapat dicapai melalui perbaikan kurikulum, motivasi yang tepat dan penyediaan lingkungan dan fasilitas belajar yang memadai. Dengan demikian, minat terhadap pendidikan jasmani di kalangan siswa sekolah dasar dapat meningkat, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kemampuan belajar anak dan

mengembangkan keterampilannya (Irmansyah et al., 2020). Perlu adanya peran guru untuk mendorong minat siswa yang dapat menunjang melalui berbagai upaya. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi minat belajar siswa dan hal ini menjadi penentu dari sebuah keberhasilan proses belajar (Fuad & Zuraini, 2016). Faktor faktor itu diantaranya metode pengajaran, kurikulum, sarana dan prasarana belajar, sumber sumber belajar, media pembelajaran, hubungan siswa dengan temannya, guru guru, dan staf sekolah, serta, dan berbagai kegiatan ekstrakurikuler.

Faktor yang mempengaruhi tercapainya tujuan pembelajaran antara lain motivasi belajar yang tinggi, metode pembelajaran yang tepat, lingkungan belajar yang nyaman, konsistensi dalam belajar, dan keterlibatan dalam proses pembelajaran. Preferensi belajar siswa juga mempengaruhi faktor-faktor ini. Hal ini sesuai dengan penelitian Ayuka & Mawardi (Salim et al., 2023) yang menunjukkan bahwa minat belajar siswa sangat penting dalam keberhasilan pembelajaran. Jika minat belajar rendah maka pembelajaran di kelas akan kurang efektif dalam mencapai tujuan pembelajaran.

### *Motivasi Siswa*

Guru hendaknya melakukan berbagai upaya untuk meningkatkan minat, seperti mengembangkan dan memberi arahan demi potensi dasar siswa, menyediakan sarana dan prasarana untuk mengembangkan minatnya, menciptakan kesempatan bagi anak untuk mengembangkan kreativitasnya, memberikan penghargaan serta memberikan nasihat dan motivasi kepada siswa (Budiarti & Muhammad, 2013). Guru harus memahami pentingnya peran motivasi dalam proses pembelajaran agar mampu memberikan berbagai bentuk tindakan atau dukungan kepada siswa. Motivasi dapat berperan sebagai dorongan, pengarahan dan motivasi, dan tingkat motivasi akan menentukan kecepatan pelaksanaan pekerjaan. Motivasi dapat timbul karena faktor internal atau eksternal siswa, untuk mencapai tujuan tertentu yang memuaskan atau memuaskan suatu kebutuhan.

Motivasi belajar siswa dapat diibaratkan sebagai pemacu yang dapat berupa informasi, nasehat, amanat, peringatan, percontohan, dan sebagainya. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, motivasi berperan penting dalam proses pembelajaran. Motivasi dapat memberikan dampak positif terhadap proses pembelajaran siswa, sehingga siswa lebih aktif dan antusias terhadap proses pembelajaran. Motivasi Pendidikan Jasmani juga mempengaruhi keberhasilan akademik. Motivasi Pendidikan Jasmani dapat dibagi menjadi dua bagian motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik, yang mempengaruhi partisipasi siswa dalam Pendidikan Jasmani. Setiap peserta didik memiliki tujuan yang berbeda-beda, terutama tujuan

pembelajaran. Oleh karena itu, sangat penting untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kemauan siswa untuk mengikuti Pendidikan Jasmani.

### *Pembelajaran Kooperatif*

Guru Pendidikan Jasmani dapat memilih dan menggunakan berbagai model pembelajaran yang sesuai dengan keadaan siswa di sekolah. Penerapan model pembelajaran yang relevan dapat meningkatkan motivasi siswa dalam belajar, memudahkan mereka memahami materi, dan memungkinkan mereka mencapai hasil belajar yang diharapkan. Guru dapat memilih model pembelajaran yang membuat siswa tertarik belajar, meningkatkan motivasi mereka untuk mengikuti kelas Pendidikan Jasmani. Pengenalan metode pengajaran modern dapat meningkatkan minat siswa dan membuat mereka lebih aktif dalam proses pembelajaran.

Peran guru dan lembaga pendidikan dalam proses pembelajaran sangat penting. Guru harus dapat menciptakan lingkungan belajar yang menarik, melakukan pengawasan psikologis siswa, dan menggunakan alat bantu untuk meningkatkan minat belajar siswa. Tingkat minat belajar yang tinggi membantu memastikan bahwa siswa termotivasi untuk belajar dan memiliki kesempatan untuk menguasai keterampilan yang telah dipelajari untuk mencapai keberhasilan akademik yang maksimal. Guru harus dapat memotivasi siswa untuk berpartisipasi aktif dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani (Rohman, 2016). Siswa akan lebih tertarik untuk mengikuti pelajaran Pendidikan Jasmani jika metode pembelajaran yang digunakan dapat menarik rasa ingin tahu anak. Guru harus dapat mengontrol siswa dengan menciptakan suasana yang menarik dan memberikan kesempatan pada siswa untuk mencoba keterampilan yang diajarkan. Dengan demikian, siswa dapat meningkatkan minat belajar dan memiliki kesempatan untuk menguasai keterampilan yang telah dipelajari untuk mencapai keberhasilan akademik yang maksimal (Salim et al., 2023). Pemilihan dan penerapan model pembelajaran pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam meningkatkan keterampilan siswa. Hasil penelitian Rahayu, Subroto, & Budiman (Setiawan et al., 2020) menunjukkan bahwa model pembelajaran yang digunakan oleh guru berpengaruh pada peningkatan hasil keterampilan dan waktu aktif belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Salah satu model pembelajaran yang dapat digunakan dalam pendidikan jasmani dan olahraga adalah model pembelajaran kooperatif. Model ini terdiri dari lima strategi belajar, seperti *Student Teams Achievement Divisions (STAD)*, *Team Games Tournament (TGT)*, *Team Assisted Instruction (TAI)*, *Jigsaw*, dan *Group Investigation*. Guru pendidikan jasmani biasanya menggunakan model pembelajaran langsung, tetapi dengan tingkat keterampilan motorik siswa yang heterogen, beberapa faktor lain seperti faktor individu siswa, lingkungan

tempat belajar, fasilitas, dan gurunya juga mempengaruhi proses pembelajaran (Putri et al., 2023). Dalam beberapa pendapat guru, model pembelajaran kooperatif menekankan kerjasama siswa dengan teman sebaya melalui kelompok-kelompok belajar yang sesuai dengan materi yang diajarkan. Tujuan model pembelajaran kooperatif adalah meningkatkan hasil belajar akademik, menerima keragaman siswa lainnya, dan mengembangkan keterampilan sosial. Hasil ini relevan dengan penjelasan bahwa *cooperative learning* memanfaatkan interaksi sosial untuk mengembangkan pengetahuan baru (Setiawan et al., 2020). Model pembelajaran kooperatif juga memiliki lima karakteristik penting, termasuk sifat saling ketergantungan, interaksi langsung, akuntabilitas individu, keterampilan interpersonal, dan pembagian kelompok yang menentukan peran siswa dalam mencapai tugas.

### *Permainan Tradisional*

Pada dasarnya, anak-anak membutuhkan aktivitas fisik yang memadai untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan mereka. Salah satu cara untuk mencapai ini adalah melalui permainan tradisional. Permainan tradisional seperti egrang, kelereng, engkle, petak umpet, dan gobak sodor masih eksis di kalangan anak-anak saat ini. Permainan tradisional penting untuk dilakukan oleh anak-anak karena dapat membuat mereka menjadi kreatif dan inovatif.

Olahraga tradisional adalah kegiatan yang memiliki hubungan dengan permainan yang dilakukan secara perorangan atau kelompok. Tujuan dari olahraga tradisional adalah menciptakan rasa senang melalui peraturan yang ditetapkan secara sukarela dan diciptakan pada tempat tertentu (Utama, 2011). Olahraga tradisional diciptakan berdasarkan perkembangan perilaku seseorang pada daerah tertentu sebagai pengisi waktu luang dengan peraturan yang dapat berubah-ubah sesuai dengan kebutuhan yang diinginkan. Dalam pembelajaran penjas, model permainan tradisional dapat digunakan untuk membuat pembelajaran menjadi lebih menarik, menyenangkan, kontekstual, dan menunjang pembelajaran mata pelajaran lain sesuai dengan tema yang ada. Dengan demikian, produk pengembangan dari pembelajaran penjasorkes yang dihasilkan membuat pembelajaran menjadi lebih menarik, menyenangkan, kontekstual, dan menunjang pembelajaran mata pelajaran lain sesuai dengan tema yang ada (Sudarsinah, 2021).

Dalam permainan tradisional, anak-anak akan melakukan permainan itu dengan rasa senang. Karena rasa senang inilah maka anak akan mengungkapkan keadaan pribadinya yang asli pada saat mereka bermain, baik itu berupa watak asli, maupun kebiasaan yang telah membentuk kepribadiannya. Dengan memberikan materi mengenai permainan tradisional untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani, tujuan adalah agar proses

belajar pendidikan jasmani menjadi suatu hal menyenangkan dan dinanti-nantikan siswa serta dapat mencapai tujuan dari pendidikan jasmani itu sendiri yaitu meningkatkan kualitas dan sumber daya manusia.

## **KESIMPULAN**

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah dasar memiliki peran yang vital dalam membentuk minat dan keterampilan olahraga pada anak usia sekolah dasar. Dalam konteks globalisasi dan perkembangan teknologi, kebutuhan akan keterampilan fisik dan kesehatan yang baik semakin penting bagi generasi muda. Namun, beberapa tantangan seperti kurangnya minat siswa, keterbatasan fasilitas dan peralatan, dan kurangnya dukungan lingkungan mempengaruhi efektivitas pembelajaran PJOK. Untuk mengatasi tantangan ini, beberapa strategi dapat diterapkan. Penggunaan teknologi dalam pembelajaran dapat meningkatkan minat siswa dan membuat pembelajaran lebih menarik. Perencanaan pembelajaran yang matang perlu disusun untuk memastikan pembelajaran berjalan efektif dan sesuai dengan kebutuhan siswa. Variasi dalam aktivitas gerak yang ditawarkan dapat meningkatkan minat siswa dan memungkinkan mereka untuk mengembangkan keterampilan olahraga dengan lebih baik. Penyediaan fasilitas yang sesuai dan aman sangat penting untuk mendukung pembelajaran olahraga yang efektif.

Motivasi siswa juga memiliki peran penting dalam meningkatkan minat dan keterampilan berolahraga. Guru dapat menggunakan berbagai metode pengajaran yang menarik dan memotivasi siswa untuk berpartisipasi aktif dalam pembelajaran PJOK. Pembelajaran kooperatif juga dapat meningkatkan minat dan keterampilan siswa dalam olahraga melalui kerjasama antar siswa. Faktor lingkungan sekolah dan dukungan orang tua juga harus diperhatikan. Sekolah perlu menciptakan lingkungan yang mendukung olahraga, sedangkan orang tua perlu memberikan dukungan dan motivasi kepada anak-anak untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga. Dengan upaya komprehensif dari berbagai pihak, diharapkan minat dan keterampilan berolahraga siswa dapat meningkat melalui pembelajaran PJOK di sekolah dasar, yang pada akhirnya akan membawa dampak positif pada kesehatan dan kesejahteraan mereka

## **REFERENSI**

Budiarti, L., & Nur Muhammad, H. (2013). Upaya Guru Dalam Meningkatkan Minat Belajar Di Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Melalui Permainan Di Sekolah Dasar (Studi Pada Siswa Kelas III SDN Sawotratap I). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 01(03), 4.

- Gholy, M. S., Sumardi, S., & Hadi, S. R. (2021). Pengembangan Model Pembelajaran PJOK Melalui Program SIBBER Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Berkarakter Sportivitas. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 134-145.
- Irmansyah, J., Panji Sakti, N. W., Syarifuddin, E. W., Lubis, M. R., & Mujriah. (2020). Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Di Sekolah Dasar Deskripsi Permasalahan, Urgensi, Dan Pemahaman Dari Perspektif Guru. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 7-10.
- Lestari, D. F. (2020). Pengembangan Model Pembelajaran Aktivitas Jasmani Melalui Permainan Tradisional Bagi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, 8(1), 5-8.
- Putri, F. I. A., Sulhaliza, A. P., Purwati, Y., Fakhriyah, F., & Ismaya, E. A. (2023). Meningkatkan Minat Belajar Siswa Sekolah Dasar Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 12(8), 2237-2246. DOI 10.26418/jppk.v12i8.67557
- Rohman, U. (2016). Tinjauan Alternatif Konsep Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan (Pjok) Di Sekolah. *Buana Pendidikan Jurnal Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unipa Surabaya*, 12(22), 111-118.
- Salim, M. A., Priambodo, A., & Ratna, A. W. (2023). Upaya Meningkatkan Minat Belajar PJOK Peserta Didik Menggunakan Pendekatan Etnopedagogi. *Journal on Education*, 6(1), 5605-5614.
- Setiawan, A., Yudiana, Y., Ugelta, S., Oktriani, S., Budi, D. R., & Listiandi, A. D. (2020). Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Siswa Sekolah Dasar Pengaruh Keterampilan Motorik (Tinggi) Dan Model Pembelajaran (Kooperatif). *Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 3(2), 59-65. DOI 10.17509/tegar.v3i2.24513.
- Sudarsinah. (2021). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Bagi Anak Usia Sekolah Dasar. *Elementa Jurnal PGSD STKIP PGRI Banjarmasin*, 3(3), 1-10. DOI 10.33654/pgsd
- Syakur, A., & Nurhayati, F. (2023). Faktor-Faktor Minat Belajar PJOK Siswa Kelas 6 Di SDN Gading IV Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 11(2), 2-5.
- Usman, K., Karo-karo, D., Silalahi, W., Winara., & Siregar, F. S. (2022). Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar. Medan Bina Guna Press.
- Utama Bandi, A. M. 2011. Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani. Universitas