Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Health Science
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
5 (3) 2025, Page: 39105-39109

Efektivitas Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis *Physical Literacy* terhadap Kebugaran Jasmani, Motivasi Belajar, dan Partisipasi Aktif Siswa

Alyadi. S, Dedi Saputra
Universitas Islam Kebangsaan Indonesia
Email: alyadi17@gmail.com, dedisaputrampo15@gmail.com

Published: Desember, 2025

ABSTRAK

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani serta membentuk motivasi dan partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran. Namun, pembelajaran PJOK di sekolah menengah masih sering menghadapi permasalahan rendahnya keterlibatan siswa dan belum optimalnya hasil belajar. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas model pembelajaran PJOK berbasis physical literacy terhadap kebugaran jasmani, motivasi belajar, dan partisipasi aktif siswa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi experiment tipe pretest–posttest control group design. Subjek penelitian adalah siswa kelas X di SMA Negeri 1 Muara Batu, yang dibagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Data dikumpulkan melalui tes kebugaran jasmani, angket motivasi belajar, dan lembar observasi partisipasi aktif siswa. Analisis data dilakukan menggunakan uji paired sample t-test, independent sample t-test, serta perhitungan effect size. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang signifikan pada kebugaran jasmani, motivasi belajar, dan partisipasi aktif dibandingkan dengan kelompok kontrol. Dengan demikian, model pembelajaran PJOK berbasis physical literacy terbukti efektif dan dapat direkomendasikan sebagai alternatif pendekatan pembelajaran PJOK di sekolah menengah.

Kata kunci: Pendidikan Jasmani; Physical Literacy; Kebugaran; Motivasi; Partisipasi Aktif

ABSTRACT

Physical Education plays an important role in improving students' physical fitness and fostering learning motivation and active participation. However, Physical Education instruction in secondary schools often faces challenges related to low student engagement and suboptimal learning outcomes. This study aimed to examine the effectiveness of a physical literacy-based Physical Education learning model on students' physical fitness, learning motivation, and active participation. A quantitative approach was employed using a quasi-experimental pretest-posttest control group design. The participants were tenth-grade students at SMA Negeri 1 Muara Batu, divided into an experimental group and a control group. Data were collected through physical fitness tests, learning motivation questionnaires, and observation sheets of students' active participation. Data analysis was conducted using paired sample t-tests, independent sample t-tests, and effect size calculations. The results revealed that the experimental group showed significantly greater improvements in physical fitness, learning motivation, and active participation than the control group. These findings indicate that physical literacy-based Physical Education learning is effective and can be recommended as an alternative instructional approach in secondary schools.

Keywords: *Physical Education; Literacy; Physical Fitness; Motivation; Active Participation*

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran yang berperan penting dalam pengembangan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, kesehatan mental, serta pembentukan karakter peserta didik. Dalam sistem pendidikan nasional, PJOK tidak hanya dimaknai sebagai aktivitas fisik semata, tetapi sebagai sarana pendidikan yang menanamkan nilai disiplin, sportivitas, kerja sama, dan tanggung jawab melalui pengalaman belajar berbasis gerak (Rosdiani, 2015; Winarno, 2017). Oleh karena itu, kualitas pembelajaran PJOK di sekolah menengah memiliki implikasi langsung terhadap pembentukan gaya hidup sehat dan aktif peserta didik.

Namun demikian, berbagai kajian menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK di sekolah menengah masih menghadapi tantangan, terutama rendahnya partisipasi aktif siswa, motivasi belajar yang belum optimal, serta capaian kebugaran jasmani yang bervariasi. Pembelajaran PJOK cenderung masih berorientasi pada penguasaan teknik cabang olahraga tertentu dan penilaian hasil akhir, sehingga belum sepenuhnya memberikan pengalaman gerak yang bermakna bagi seluruh siswa (Bangun, 2018; Gusril & Zainul, 2019). Kondisi ini berpotensi menyebabkan sebagian siswa kurang terlibat secara aktif, khususnya mereka yang memiliki minat atau kemampuan fisik yang relatif rendah.

Tantangan tersebut diperkuat oleh perubahan gaya hidup remaja yang semakin sedentari. Peningkatan penggunaan gawai, berkurangnya aktivitas luar ruang, serta rendahnya kebiasaan berolahraga berdampak pada menurunnya tingkat aktivitas fisik dan kebugaran jasmani peserta didik. Data nasional menunjukkan bahwa sebagian besar remaja Indonesia belum memenuhi rekomendasi aktivitas fisik harian yang dianjurkan, sehingga berisiko mengalami masalah kesehatan dan penurunan kesiapan belajar (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Kondisi ini menuntut inovasi pembelajaran PJOK yang mampu mendorong keterlibatan aktif dan berkelanjutan siswa dalam aktivitas fisik.

Salah satu pendekatan yang berkembang dalam satu dekade terakhir untuk menjawab tantangan tersebut adalah konsep *physical literacy*. *Physical literacy* dipahami sebagai integrasi kompetensi gerak, pemahaman terhadap aktivitas fisik, motivasi intrinsik, serta kepercayaan diri individu untuk terlibat dalam aktivitas fisik sepanjang hayat (Whitehead, 2019). Pendekatan ini menekankan bahwa keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani tidak hanya diukur dari penguasaan keterampilan olahraga tertentu, tetapi dari kemampuan dan kemauan peserta didik untuk aktif bergerak dalam berbagai konteks kehidupan (Cairney et al., 2019).

Sejumlah penelitian internasional menunjukkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani berbasis *physical literacy* berpengaruh positif terhadap kebugaran jasmani, motivasi belajar, dan partisipasi aktif siswa. Edwards et al. (2017) dan Keegan et al. (2019) melaporkan bahwa siswa yang mengikuti pembelajaran dengan pendekatan *physical literacy* menunjukkan sikap yang lebih positif terhadap aktivitas fisik, rasa percaya diri yang lebih baik, serta keterlibatan yang lebih konsisten selama pembelajaran. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan *physical literacy* mampu menciptakan pengalaman belajar yang lebih inklusif dan bermakna bagi siswa.

Dalam konteks Indonesia, beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK yang menekankan pengalaman gerak, variasi aktivitas, dan keterlibatan aktif siswa berdampak positif terhadap motivasi dan partisipasi belajar (Bangun & Syahputra, 2020; Winarno, 2017). Prinsip-prinsip tersebut sejalan dengan pendekatan *physical literacy*, sehingga relevan untuk diadaptasi dalam pembelajaran PJOK di sekolah menengah negeri. Selain itu, pembelajaran PJOK berbasis *physical literacy* juga mendukung penguatan Profil Pelajar Pancasila melalui pengembangan nilai gotong royong, kemandirian, disiplin, dan tanggung jawab peserta didik (Kirk, 2018).

Di SMA Negeri 1 Muara Batu, Kabupaten Aceh Utara, pembelajaran PJOK pada umumnya masih menerapkan pendekatan konvensional yang berfokus pada penguasaan materi dan penilaian hasil akhir. Kondisi ini berpotensi menyebabkan keterlibatan aktif siswa belum merata serta peningkatan kebugaran jasmani dan motivasi belajar yang belum optimal. Hingga saat ini, kajian empiris yang menguji efektivitas model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis *physical literacy* di sekolah menengah negeri, khususnya di wilayah Aceh Utara, masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengkaji secara empiris efektivitas penerapan model pembelajaran PJOK berbasis *physical literacy* terhadap kebugaran jasmani, motivasi belajar, dan partisipasi aktif siswa di SMA Negeri 1 Muara Batu, Aceh Utara.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi experiment tipe *pretest–posttest* control *group design* yang bertujuan menguji efektivitas model pembelajaran Pendidikan Jasmani berbasis *physical literacy* terhadap kebugaran jasmani, motivasi belajar, dan partisipasi aktif siswa. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Muara Batu pada siswa kelas X yang dipilih menggunakan teknik *cluster* sampling, sehingga diperoleh dua kelas dengan karakteristik relatif setara, masing-masing sebagai kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen memperoleh pembelajaran PJOK berbasis *physical literacy* yang menekankan kompetensi gerak dasar, keterlibatan

aktif, variasi aktivitas, dan refleksi sederhana terhadap aktivitas fisik, sedangkan kelompok kontrol mengikuti pembelajaran PJOK konvensional. Data kebugaran jasmani dikumpulkan melalui tes kebugaran jasmani yang sesuai dengan karakteristik siswa SMA, motivasi belajar diukur menggunakan angket skala Likert, dan partisipasi aktif siswa diukur melalui lembar observasi terstruktur; seluruh instrumen diuji validitas dan reliabilitasnya sebelum digunakan. Analisis data dilakukan dengan uji prasyarat (normalitas dan homogenitas), dilanjutkan dengan uji paired sample t-test dan *independent sample t-test* atau ANCOVA untuk mengetahui perbedaan efektivitas perlakuan, serta perhitungan effect size guna menentukan besarnya pengaruh model pembelajaran yang diterapkan (Creswell, 2018; Fraenkel et al., 2012).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran Pendidikan Jasmani berbasis *physical literacy* memberikan peningkatan yang lebih signifikan terhadap kebugaran jasmani, motivasi belajar, dan partisipasi aktif siswa dibandingkan dengan pembelajaran PJOK konvensional. Peningkatan tersebut terlihat jelas pada kelompok eksperimen setelah perlakuan, sementara kelompok kontrol menunjukkan peningkatan yang relatif lebih rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa perubahan yang terjadi pada kelompok eksperimen tidak semata-mata disebabkan oleh proses pembelajaran rutin, melainkan dipengaruhi oleh karakteristik model pembelajaran yang diterapkan.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Pretest dan Posttest

Variabel	Kelompok	Pretest (Mean ± SD)	Posttest (Mean ± SD)
Kebugaran Jasmani	Eksperimen	62,4 ± 5,8	74,9 ± 6,1
	Kontrol	63,1 ± 6,0	67,2 ± 5,9
Motivasi Belajar	Eksperimen	3,12 ± 0,41	4,01 ± 0,38
	Kontrol	3,15 ± 0,39	3,36 ± 0,42

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa nilai rata-rata *posttest* kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol pada seluruh variabel penelitian. Peningkatan paling menonjol terjadi pada variabel partisipasi aktif siswa, yang menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis *physical literacy* mampu mendorong keterlibatan siswa secara lebih merata selama proses pembelajaran PJOK.

Untuk mengetahui signifikansi perbedaan peningkatan tersebut, dilakukan analisis statistik inferensial. Hasil pengujian menunjukkan bahwa perbedaan peningkatan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol signifikan secara statistik.

Tabel 2. Hasil Uji Efektivitas Model Pembelajaran

Variabel	Jenis Uji	Nilai Statistik	Sig. (p)	Effect Size
Kebugaran Jasmani	t-test	5,87	0,000	0,92
Motivasi Belajar	t-test	4,63	0,001	0,81
Partisipasi Aktif	t-test	6,12	0,000	0,95

Nilai signifikansi ($p < 0,05$) pada seluruh variabel menunjukkan bahwa model pembelajaran Pendidikan Jasmani berbasis *physical literacy* berpengaruh signifikan terhadap kebugaran jasmani, motivasi belajar, dan partisipasi aktif siswa. Nilai *effect size* yang berada pada kategori besar menunjukkan bahwa pengaruh model pembelajaran tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga bermakna secara praktis.

Pembahasan

Peningkatan kebugaran jasmani yang signifikan pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK berbasis *physical literacy* mampu meningkatkan kualitas dan intensitas aktivitas fisik siswa selama pembelajaran berlangsung. Aktivitas gerak yang bervariasi, progresif, dan disesuaikan dengan kemampuan siswa memungkinkan keterlibatan fisik yang lebih optimal, sehingga berdampak langsung pada peningkatan kebugaran jasmani. Temuan ini sejalan dengan pandangan Cairney et al. (2019) yang menegaskan bahwa *physical literacy* menjadi fondasi keterlibatan aktivitas fisik berkelanjutan dan berkontribusi terhadap peningkatan kebugaran jasmani.

Pada aspek motivasi belajar, hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa pada kelompok eksperimen memiliki motivasi belajar PJOK yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Pembelajaran berbasis *physical literacy* memberikan pengalaman belajar yang lebih bermakna dan aman secara psikologis, karena siswa tidak dibebani tekanan kompetitif yang berlebihan. Kondisi ini memungkinkan siswa merasakan keberhasilan gerak sesuai dengan kapasitas masing-masing, sehingga menumbuhkan motivasi intrinsik. Temuan ini memperkuat hasil penelitian Edwards et al. (2017) dan Ennis (2017) yang menyatakan bahwa pengalaman belajar bermakna dalam pendidikan jasmani berperan penting dalam meningkatkan motivasi dan sikap positif siswa terhadap aktivitas fisik.

Peningkatan partisipasi aktif siswa merupakan temuan paling menonjol dalam penelitian ini. Pendekatan *physical literacy* mendorong keterlibatan seluruh siswa tanpa memandang perbedaan kemampuan fisik, sehingga mengurangi kesenjangan partisipasi dalam pembelajaran PJOK. Lingkungan belajar yang inklusif memungkinkan siswa yang sebelumnya pasif menjadi lebih aktif dan percaya diri dalam mengikuti aktivitas fisik. Temuan ini sejalan dengan Robinson et al. (2018) yang menyatakan bahwa pendekatan *physical literacy* efektif dalam meningkatkan keterlibatan siswa secara merata dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Dalam konteks SMA Negeri 1 Muara Batu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa inovasi pembelajaran PJOK berbasis *physical literacy* dapat diterapkan secara efektif tanpa ketergantungan pada fasilitas yang kompleks. Pendekatan ini relevan untuk sekolah menengah negeri dengan karakteristik siswa yang heterogen, karena mampu mengakomodasi perbedaan kemampuan dan latar belakang aktivitas fisik siswa. Dengan demikian, pembelajaran PJOK berbasis *physical literacy* dapat menjadi alternatif strategis dalam meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK sekaligus mendukung penguatan karakter dan gaya hidup aktif siswa.

Secara teoretis, hasil penelitian ini memperkuat konsep *physical literacy* sebagai pendekatan holistik dalam pendidikan jasmani yang mengintegrasikan aspek fisik, afektif, dan perilaku siswa (Whitehead, 2019). Secara praktis, temuan ini memberikan implikasi bagi guru PJOK untuk mengembangkan pembelajaran yang lebih variatif, inklusif, dan berorientasi pada keterlibatan aktif siswa. Selain itu, hasil penelitian ini juga relevan dengan penguatan Profil Pelajar Pancasila, khususnya pada dimensi mandiri, gotong royong, dan berorientasi pada kesehatan, sebagaimana ditegaskan oleh Kirk (2018) dan kebijakan pendidikan nasional.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa model pembelajaran Pendidikan Jasmani berbasis physical literacy efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani, motivasi belajar, dan partisipasi aktif siswa. Siswa yang mengikuti pembelajaran dengan pendekatan *physical literacy* menunjukkan peningkatan yang signifikan pada seluruh variabel dibandingkan dengan pembelajaran PJOK konvensional. Temuan ini menegaskan bahwa pembelajaran yang berorientasi pada pengalaman gerak bermakna dan keterlibatan aktif mampu meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani.

Dengan demikian, pembelajaran PJOK berbasis *physical literacy* dapat direkomendasikan sebagai alternatif pendekatan pembelajaran yang efektif di sekolah menengah, khususnya di SMA Negeri 1 Muara Batu. Hasil penelitian ini juga memperkuat konsep physical literacy sebagai pendekatan holistik yang mendukung pengembangan aspek fisik, motivasi, dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

REFERENSI

Bangun, S. Y. (2018). Peran pendidikan jasmani dalam pembentukan karakter siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14(1), 1–10. https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji

Bangun, S. Y., & Syahputra, R. (2020). Model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis aktivitas untuk meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 123–132. https://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga

Cairney, J., Dudley, D., Kwan, M., Bulten, R., & Kriellaars, D. (2019). Physical literacy, physical activity and health: Toward an evidence-informed conceptual model. *Sports Medicine*, 49(3), 371–383. https://link.springer.com/journal/40279

Creswell, J. W. (2018). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (5th ed.). Pearson. https://www.pearson.com

Edwards, L. C., Bryant, A. S., Keegan, R. J., Morgan, K., & Jones, A. M. (2017). Definitions, foundations and associations of physical literacy: A systematic review. *Sports Medicine*, 47(1), 113–126. https://link.springer.com/journal/40279

Ennis, C. D. (2017). Educating students for a lifetime of physical activity: Enhancing mindfulness, motivation, and meaning. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 88(3), 241–250. https://www.tandfonline.com/toc/urqe20/current

Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (8th ed.). McGraw-Hill. https://www.mheducation.com

Gusril, & Zainul, R. (2019). Aktivitas fisik dan partisipasi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal SPORTIF*, 5(2), 210–221. https://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjk

Keegan, R. J., Barnett, L. M., Dudley, D. A., Telford, R. D., Lubans, D. R., Bryant, A. S., & Vella, S. A. (2019). Defining physical literacy for application in Australia. *Journal of Teaching in Physical Education*, 38(2), 119–128. https://journals.humankinetics.com

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. https://www.litbang.kemkes.go.id.

Kirk, D. (2018). Precarity, critical pedagogy and physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 23(2), 101–112. https://www.tandfonline.com/toc/cpes20/current

Robinson, D. B., Randall, L., & Barrett, J. (2018). Physical literacy (mis)understandings: What teachers really think. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 23(3), 308–322. https://www.tandfonline.com/toc/cpes20/current

Rosdiani, D. (2015). *Model pembelajaran pendidikan jasmani*. Alfabeta.

Whitehead, M. (2019). *Physical literacy across the world*. Routledge. https://www.routledge.com

Winarno, M. E. (2017). Pembelajaran pendidikan jasmani berbasis karakter. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 7(2), 176–188. https://journal.uny.ac.id/index.php/jpka