

Optimalisasi Pembelajaran PJOK dalam Meningkatkan Partisipasi Siswa

Afgar Maulana Karsano¹, Bela Nurjaman², Muhamad Ilyas³, Asep Sahrul Gunawan⁴

^{1,2,3,4} Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Bina Mutiara Sukabumi

Alamat Jl. Pembangunan (Salakosa), Desa Pasirhalang, Kecamatan Sukaraja, kabupaten Sukabumi, Jawa Barat. 43192

Email : afgarmaulana05@gmail.com

ABSTRAK

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) berperan penting dalam meningkatkan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik di sekolah. Namun, pelaksanaannya masih menghadapi kendala berupa rendahnya keterlibatan siswa akibat pendekatan pembelajaran yang kurang variatif dan berpusat pada guru. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji optimalisasi pembelajaran PJOK dalam meningkatkan partisipasi siswa melalui studi literatur. Metode penelitian menggunakan kajian terhadap artikel ilmiah nasional dan internasional yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa penerapan pembelajaran berpusat pada siswa, penggunaan model pembelajaran variatif, serta peran aktif guru sebagai fasilitator mampu meningkatkan partisipasi siswa secara signifikan. Optimalisasi pembelajaran PJOK tidak hanya berdampak pada keterlibatan fisik siswa, tetapi juga meningkatkan motivasi dan interaksi sosial dalam pembelajaran.

Kata kunci: *pembelajaran PJOK, partisipasi siswa, studi literatur*

ABSTRACT

Physical Education, Sports, and Health (PJOK) plays an important role in increasing students' participation in physical activities at school. However, its implementation still faces challenges, particularly low student engagement caused by less varied and teacher-centered learning approaches. This article aims to examine the optimization of PJOK learning in improving student participation through a literature review. The research method involved analyzing relevant national and international journal articles. The findings indicate that student-centered learning approaches, the use of varied learning models, and the active role of teachers as facilitators significantly enhance student participation. Optimized PJOK learning not only improves students' physical involvement but also positively affects their motivation and social interaction during the learning process.

Keywords: *PJOK learning, student participation, literature review*

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran yang memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan peserta didik secara holistik, khususnya dalam aspek kebugaran jasmani dan keterlibatan aktif dalam aktivitas fisik. Melalui pembelajaran PJOK, siswa tidak hanya diarahkan untuk menguasai keterampilan gerak dasar, tetapi juga dibina agar memiliki sikap positif terhadap aktivitas fisik dan menerapkan gaya hidup aktif dalam kehidupan sehari-hari. Bailey

(2006) menegaskan bahwa pendidikan jasmani yang berkualitas berkontribusi terhadap perkembangan fisik, sosial, dan emosional siswa secara berkelanjutan. Oleh karena itu, tingkat partisipasi siswa dalam pembelajaran PJOK menjadi salah satu indikator penting dalam menilai keberhasilan proses pembelajaran di sekolah.

Namun demikian, realitas di lapangan menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK masih menghadapi berbagai permasalahan, terutama terkait rendahnya partisipasi siswa. Tidak sedikit siswa yang menunjukkan sikap pasif, kurang antusias, atau bahkan enggan terlibat secara optimal dalam aktivitas pembelajaran. Kirk (2010) menyatakan bahwa rendahnya partisipasi siswa dalam pendidikan jasmani sering kali dipengaruhi oleh pengalaman belajar yang kurang bermakna dan tidak sesuai dengan kebutuhan serta karakteristik peserta didik. Kondisi ini dapat berdampak pada rendahnya pencapaian tujuan pembelajaran PJOK dan berkurangnya minat siswa terhadap aktivitas fisik.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran yang monoton, berpusat pada guru, serta minim variasi aktivitas menjadi faktor yang berkontribusi terhadap rendahnya keterlibatan siswa dalam pembelajaran PJOK. Siedentop (2002) mengemukakan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani yang terlalu menekankan instruksi satu arah dan pengulangan teknik tanpa melibatkan siswa secara aktif dapat menurunkan motivasi dan partisipasi belajar. Selain itu, suasana pembelajaran yang kurang menyenangkan dan kompetitif secara berlebihan juga berpotensi membuat sebagian siswa merasa terpinggirkan dalam proses pembelajaran (Ntoumanis, 2005).

Seiring dengan berkembangnya paradigma pembelajaran yang berpusat pada siswa, optimalisasi pembelajaran PJOK menjadi kebutuhan yang tidak dapat diabaikan. Guru PJOK dituntut untuk mampu merancang pembelajaran yang menarik, variatif, dan memberikan kesempatan luas kepada siswa untuk terlibat secara aktif. Pendekatan pembelajaran kooperatif, pembelajaran berbasis permainan, serta aktivitas yang menekankan partisipasi dan interaksi sosial dinilai lebih efektif dalam meningkatkan keterlibatan siswa (Dyson, Griffin, & Hastie, 2004). Model pembelajaran yang menempatkan siswa sebagai subjek aktif diyakini mampu menciptakan pengalaman belajar yang lebih bermakna dan menyenangkan.

Berbagai hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa optimalisasi pembelajaran PJOK melalui penggunaan model pembelajaran yang tepat dapat meningkatkan

partisipasi siswa secara signifikan. Casey dan MacPhail (2018) menyatakan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani yang dirancang secara partisipatif mampu meningkatkan keaktifan siswa, rasa percaya diri, serta keterlibatan sosial dalam aktivitas fisik. Temuan serupa juga disampaikan oleh Hellison (2011) yang menekankan bahwa pembelajaran PJOK yang memberi ruang pada keterlibatan aktif siswa dapat membentuk sikap tanggung jawab dan komitmen dalam mengikuti aktivitas pembelajaran.

Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan kajian yang membahas secara komprehensif mengenai upaya optimalisasi pembelajaran PJOK dalam meningkatkan partisipasi siswa. Artikel ini disusun melalui pendekatan studi literatur dengan menganalisis berbagai temuan penelitian terdahulu yang relevan, baik dari jurnal nasional maupun internasional. Hasil kajian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang sistematis mengenai strategi pembelajaran PJOK yang efektif serta menjadi referensi bagi guru PJOK dalam mengembangkan pembelajaran yang mampu mendorong partisipasi aktif siswa di sekolah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi literatur sistematis (*systematic literature review*). Pemilihan metode ini didasarkan pada tujuan penelitian, yaitu untuk memperoleh pemahaman yang mendalam dan menyeluruh mengenai berbagai strategi optimalisasi pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) serta pengaruhnya terhadap peningkatan partisipasi siswa. Studi literatur sistematis dipandang efektif dalam merangkum temuan empiris, mengidentifikasi pola hasil penelitian, serta menyusun sintesis konseptual dari berbagai sumber ilmiah yang relevan (Snyder, 2019; Xiao & Watson, 2019).

Sumber data penelitian berasal dari artikel jurnal ilmiah nasional dan internasional yang dipublikasikan pada rentang tahun 2015–2025. Penelusuran literatur dilakukan melalui basis data akademik yang kredibel, seperti Google Scholar dan Directory of Open Access Journals (DOAJ), dengan mempertimbangkan jurnal yang berfokus pada bidang pendidikan jasmani, pedagogi olahraga, dan pembelajaran berbasis aktivitas fisik. Proses pencarian literatur menggunakan kata kunci yang disesuaikan dengan fokus penelitian, antara lain *pembelajaran PJOK*, *partisipasi siswa*, *student participation*, dan *physical education learning*.

Pemilihan artikel dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu identifikasi awal, penyaringan judul dan abstrak, serta penelaahan teks penuh. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: (1) artikel penelitian empiris yang membahas pembelajaran PJOK atau pendidikan jasmani, (2) penelitian yang secara eksplisit mengkaji partisipasi, keterlibatan, atau keaktifan siswa dalam pembelajaran, dan (3) artikel yang dipublikasikan dalam jurnal ilmiah dan dapat diakses secara terbuka. Sementara itu, artikel yang bersifat duplikasi, tidak relevan dengan tujuan penelitian, atau tidak menyajikan data yang memadai dikeluarkan dari kajian.

Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis isi tematik (*thematic content analysis*). Pada tahap ini, setiap artikel yang terpilih dianalisis untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang berkaitan dengan optimalisasi pembelajaran PJOK, seperti penggunaan model pembelajaran, pendekatan pedagogis, strategi pengelolaan kelas, serta bentuk aktivitas yang mendorong partisipasi siswa. Tema-tema tersebut kemudian dikelompokkan dan dibandingkan untuk menemukan kesamaan, perbedaan, serta kecenderungan hasil penelitian.

Hasil analisis selanjutnya disintesis secara naratif untuk menghasilkan gambaran yang sistematis mengenai efektivitas berbagai pendekatan pembelajaran PJOK dalam meningkatkan partisipasi siswa. Proses sintesis ini bertujuan untuk menyusun pemahaman konseptual yang utuh serta memberikan dasar teoritis yang kuat bagi rekomendasi pengembangan pembelajaran PJOK di sekolah. Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan mampu memberikan kontribusi akademik berupa pemetaan strategi pembelajaran yang relevan dan aplikatif dalam konteks pendidikan jasmani.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Partisipasi siswa merupakan komponen esensial dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) karena menjadi indikator utama ketercapaian tujuan pembelajaran. Partisipasi dalam konteks PJOK tidak semata-mata diartikan sebagai keterlibatan siswa dalam melakukan aktivitas gerak, tetapi juga mencakup keterlibatan kognitif, afektif, dan sosial selama proses pembelajaran berlangsung. Keterlibatan kognitif terlihat dari pemahaman siswa terhadap instruksi dan tujuan aktivitas, keterlibatan afektif tercermin melalui minat, kesenangan, dan sikap positif terhadap pembelajaran, sedangkan keterlibatan sosial tampak dari kemampuan siswa

bekerja sama, berkomunikasi, dan berinteraksi dengan teman sebaya. Siswa yang terlibat secara aktif pada berbagai aspek tersebut cenderung memiliki pengalaman belajar yang lebih bermakna serta menunjukkan kecenderungan untuk mempertahankan gaya hidup aktif di luar lingkungan sekolah.

Sejalan dengan hal tersebut, Siedentop, Hastie, dan van der Mars (2019) menegaskan bahwa kualitas pembelajaran pendidikan jasmani sangat dipengaruhi oleh tingkat keterlibatan aktif siswa dalam aktivitas yang dirancang secara pedagogis. Pembelajaran PJOK yang mampu melibatkan siswa secara menyeluruh tidak hanya berkontribusi pada peningkatan kebugaran jasmani, tetapi juga berperan dalam pengembangan sikap sportif, rasa percaya diri, serta kemampuan sosial siswa. Dengan demikian, partisipasi siswa tidak dapat dipisahkan dari esensi pendidikan jasmani sebagai sarana pengembangan peserta didik secara holistik. Meskipun demikian, berbagai temuan penelitian menunjukkan bahwa partisipasi siswa dalam pembelajaran PJOK masih menghadapi tantangan di berbagai jenjang pendidikan. Hasil kajian literatur mengungkapkan bahwa sebagian siswa menunjukkan kecenderungan pasif, kurang antusias, atau bahkan menghindari keterlibatan penuh dalam aktivitas fisik yang disajikan dalam pembelajaran (Ntoumanis & Standage, 2009). Rendahnya partisipasi tersebut sering kali berkaitan dengan pengalaman belajar yang kurang menyenangkan, minimnya kesempatan bagi siswa untuk mengambil peran aktif, serta pembelajaran yang terlalu menekankan pada penguasaan teknik secara mekanis.

Pendekatan pembelajaran PJOK yang bersifat monoton dan berpusat pada guru cenderung membatasi ruang gerak siswa untuk bereksplorasi dan mengekspresikan diri melalui aktivitas fisik. Kondisi ini dapat menurunkan motivasi belajar siswa dan berdampak pada rendahnya keterlibatan mereka dalam pembelajaran. Akibatnya, tujuan pembelajaran PJOK, baik yang berkaitan dengan pengembangan keterampilan gerak, peningkatan kebugaran jasmani, maupun pembentukan sikap positif terhadap aktivitas fisik, tidak tercapai secara optimal. Oleh karena itu, permasalahan partisipasi siswa dalam pembelajaran PJOK perlu mendapat perhatian serius sebagai dasar dalam merancang pembelajaran yang lebih efektif dan bermakna.

Optimalisasi pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan strategi penting dalam upaya meningkatkan partisipasi siswa secara berkelanjutan. Perubahan paradigma pendidikan yang menekankan pembelajaran berpusat pada siswa menuntut pembelajaran PJOK untuk bergeser dari pendekatan

tradisional yang menempatkan siswa sebagai penerima instruksi menuju pembelajaran yang melibatkan siswa sebagai pelaku utama dalam proses belajar. Dalam konteks ini, siswa tidak hanya mengikuti arahan guru, tetapi juga diberi kesempatan untuk mengambil keputusan, berinteraksi, serta merefleksikan pengalaman belajarnya melalui aktivitas fisik yang bermakna.

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran yang memberikan ruang partisipasi aktif kepada siswa berkontribusi signifikan terhadap peningkatan keterlibatan dan motivasi belajar. Casey dan Goodyear (2015) menyatakan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani yang mendukung otonomi siswa mampu menciptakan lingkungan belajar yang lebih inklusif dan responsif terhadap kebutuhan peserta didik. Ketika siswa merasa memiliki kendali dan peran dalam pembelajaran, mereka cenderung menunjukkan sikap positif, antusiasme, serta keterlibatan yang lebih tinggi dalam aktivitas pembelajaran PJOK.

Salah satu bentuk optimalisasi pembelajaran PJOK yang banyak dilaporkan efektif adalah penerapan model pembelajaran kooperatif. Model ini menekankan interaksi antarsiswa melalui kerja sama dalam kelompok, komunikasi yang efektif, serta pembagian tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas pembelajaran. Penelitian Dyson, Linehan, dan Hastie (2010) mengungkapkan bahwa pembelajaran kooperatif dalam pendidikan jasmani tidak hanya meningkatkan tingkat aktivitas fisik siswa, tetapi juga memperkuat hubungan sosial, rasa kebersamaan, dan keterikatan siswa terhadap proses pembelajaran. Melalui kerja kelompok, siswa merasa lebih dihargai dan memiliki peran yang jelas, sehingga terdorong untuk berpartisipasi secara aktif dan bertanggung jawab terhadap keberhasilan kelompoknya.

Dengan demikian, optimalisasi pembelajaran PJOK melalui pendekatan yang berpusat pada siswa dan penerapan model pembelajaran kooperatif dapat menjadi alternatif strategis dalam mengatasi rendahnya partisipasi siswa. Pendekatan ini memungkinkan pembelajaran berlangsung secara lebih interaktif, bermakna, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik, sehingga tujuan pembelajaran PJOK dapat tercapai secara lebih optimal.

Selain pembelajaran kooperatif, model pembelajaran berbasis permainan juga banyak dilaporkan mampu meningkatkan partisipasi siswa dalam pembelajaran PJOK. Model *Teaching Games for Understanding* (TGfU), misalnya, menempatkan permainan sebagai konteks utama pembelajaran sehingga siswa dapat belajar melalui pengalaman

bermain yang bermakna. Kirk dan MacPhail (2002) menjelaskan bahwa TGfU membantu siswa memahami konsep permainan, mengambil keputusan, dan memecahkan masalah secara aktif, sehingga keterlibatan siswa dalam pembelajaran menjadi lebih optimal.

Pembelajaran berbasis permainan memberikan suasana belajar yang lebih menyenangkan dan menantang, sehingga mampu mengurangi rasa jenuh dan kecemasan siswa terhadap aktivitas fisik. Penelitian Bailey *et al.* (2009) menunjukkan bahwa lingkungan belajar yang menyenangkan dan inklusif berkontribusi positif terhadap peningkatan partisipasi siswa, terutama bagi siswa yang memiliki tingkat keterampilan motorik rendah. Dengan demikian, optimalisasi pembelajaran PJOK melalui permainan yang dimodifikasi dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan partisipasi seluruh siswa tanpa diskriminasi kemampuan.

Hasil kajian literatur juga menegaskan bahwa keberhasilan optimalisasi pembelajaran PJOK sangat bergantung pada peran guru. Guru tidak hanya berfungsi sebagai penyampai materi, tetapi juga sebagai perancang, fasilitator, dan motivator pembelajaran. Guru yang mampu menciptakan suasana belajar yang aman, mendukung, dan menghargai perbedaan individu siswa cenderung berhasil meningkatkan partisipasi siswa secara signifikan (Casey & Goodyear, 2015).

Kemampuan guru dalam memodifikasi aktivitas pembelajaran, seperti penyesuaian aturan permainan, penggunaan alat yang bervariasi, serta pemberian umpan balik yang konstruktif, menjadi faktor penting dalam mendorong keterlibatan siswa. Bailey *et al.* (2009) menekankan bahwa modifikasi pembelajaran dalam pendidikan jasmani bertujuan untuk memastikan setiap siswa memiliki kesempatan yang sama untuk berpartisipasi dan merasakan keberhasilan dalam pembelajaran.

Berdasarkan sintesis hasil analisis berbagai penelitian terdahulu, dapat ditegaskan bahwa optimalisasi pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan partisipasi siswa dalam proses pembelajaran. Pembelajaran PJOK yang dirancang secara sistematis, variatif, dan berorientasi pada kebutuhan serta karakteristik siswa terbukti mampu meningkatkan keterlibatan siswa secara aktif dan berkelanjutan. Perencanaan pembelajaran yang tidak hanya berfokus pada penguasaan keterampilan gerak, tetapi juga mengintegrasikan unsur interaksi, refleksi, dan pengalaman belajar yang menyenangkan, menghasilkan kualitas pembelajaran yang lebih bermakna bagi siswa.

Temuan-temuan tersebut menguatkan pandangan bahwa efektivitas pembelajaran PJOK sangat dipengaruhi oleh pendekatan pedagogis yang digunakan guru. Pembelajaran yang berpusat pada siswa, didukung oleh peran aktif guru sebagai fasilitator, motivator, dan pengelola pembelajaran, mampu menciptakan lingkungan belajar yang inklusif dan partisipatif. Dalam konteks ini, guru tidak hanya menyampaikan materi, tetapi juga mengarahkan siswa untuk terlibat secara emosional dan sosial dalam setiap aktivitas pembelajaran. Dengan demikian, pembelajaran PJOK tidak hanya berkontribusi pada pengembangan aspek fisik, tetapi juga pada pembentukan sikap, kepercayaan diri, dan kemampuan bersosialisasi siswa.

Lebih lanjut, optimalisasi pembelajaran PJOK yang dilakukan secara konsisten berpotensi menjadi wahana strategis dalam menumbuhkan kebiasaan hidup aktif dan sikap positif terhadap aktivitas fisik sejak usia sekolah. Ketika siswa memperoleh pengalaman belajar yang menyenangkan dan bermakna, mereka cenderung memiliki motivasi intrinsik untuk terlibat dalam aktivitas fisik secara berkelanjutan, baik di dalam maupun di luar lingkungan sekolah. Hal ini sejalan dengan tujuan pendidikan jasmani sebagai bagian dari sistem pendidikan yang berorientasi pada pengembangan peserta didik secara holistik, mencakup dimensi fisik, psikologis, sosial, dan karakter.

Berdasarkan kerangka konseptual dan kajian teoritis yang telah diuraikan sebelumnya, dapat dipahami bahwa partisipasi siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dipengaruhi oleh berbagai faktor, terutama pendekatan pembelajaran, model pedagogis yang digunakan, serta peran guru dalam mengelola proses pembelajaran. Untuk memperoleh gambaran yang lebih sistematis dan berbasis bukti empiris mengenai bagaimana optimalisasi pembelajaran PJOK berkontribusi terhadap peningkatan partisipasi siswa, diperlukan analisis terhadap temuan-temuan penelitian terdahulu yang relevan.

Oleh karena itu, pada bagian ini disajikan hasil sintesis dari sejumlah artikel jurnal ilmiah yang membahas penerapan berbagai model dan pendekatan pembelajaran PJOK serta implikasinya terhadap partisipasi siswa. Penyajian hasil penelitian dalam bentuk tabel bertujuan untuk mempermudah pembaca dalam memahami fokus penelitian, metode yang digunakan, serta temuan utama dari masing-masing studi. Dengan demikian, tabel hasil penelitian berikut menjadi dasar empiris dalam menjelaskan pola, kecenderungan, dan kesesuaian temuan penelitian terdahulu dengan fokus kajian mengenai optimalisasi pembelajaran PJOK dalam meningkatkan partisipasi siswa.

Tabel 1. Hasil Sintesis Penelitian tentang Model dan Pendekatan Pembelajaran PJOK terhadap Partisipasi Siswa

No	Penulis (Tahun)	Fokus Penelitian	Metode	Temuan Utama Terkait Partisipasi
1	Casey & Goodyear (2015)	Cooperative learning dalam PJOK	Literature review	Pembelajaran kooperatif meningkatkan keterlibatan, interaksi sosial, dan motivasi siswa
2	Dyson <i>et al.</i> (2010)	Cooperative learning di pendidikan jasmani	Kualitatif	Partisipasi siswa meningkat melalui kerja kelompok dan tanggung jawab bersama
3	Ntoumanis & Standage (2009)	Motivasi siswa PJOK	Kuantitatif	Dukungan otonomi guru meningkatkan partisipasi dan motivasi intrinsik
4	Kirk & MacPhail (2002)	Teaching Games for Understanding (TGfU)	Konseptual-empiris	Pembelajaran berbasis permainan meningkatkan keterlibatan dan pengambilan keputusan siswa
5	Bailey <i>et al.</i> (2009)	Lingkungan belajar PJOK	Review akademik	Lingkungan inklusif dan menyenangkan meningkatkan partisipasi siswa
6	Siedentop <i>et al.</i> (2019)	Sport Education Model	Buku ilmiah	Keterlibatan siswa meningkat melalui peran aktif dan pengalaman autentik

Berdasarkan sintesis hasil penelitian terdahulu yang dirangkum dalam tabel hasil penelitian, dapat dipahami bahwa optimalisasi pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki keterkaitan yang kuat dengan peningkatan partisipasi siswa dalam proses pembelajaran. Partisipasi siswa dalam konteks PJOK tidak hanya dimaknai sebagai keterlibatan fisik dalam aktivitas gerak, tetapi juga mencakup keterlibatan kognitif dan afektif, seperti pemahaman terhadap tujuan pembelajaran, motivasi, antusiasme, serta interaksi sosial selama kegiatan berlangsung. Oleh karena itu, pembelajaran PJOK yang optimal perlu dirancang secara komprehensif dengan memperhatikan berbagai aspek tersebut.

Pembahasan

Hasil kajian menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran yang berpusat pada siswa menjadi salah satu faktor dominan dalam meningkatkan partisipasi siswa. Casey dan Goodyear (2015) menegaskan bahwa pembelajaran PJOK yang memberikan ruang bagi siswa untuk berperan aktif dalam pengambilan keputusan, bekerja sama dengan teman sebaya, serta merefleksikan pengalaman belajarnya, mampu menciptakan keterlibatan yang lebih tinggi dibandingkan dengan pembelajaran yang bersifat instruksional dan berpusat pada guru. Ketika siswa merasa dilibatkan dan dihargai dalam proses pembelajaran, mereka cenderung menunjukkan sikap positif serta kemauan yang lebih besar untuk berpartisipasi secara aktif.

Model pembelajaran kooperatif juga menjadi temuan penting dalam hasil penelitian terdahulu. Dyson, Linehan, dan Hastie (2010) menemukan bahwa penerapan pembelajaran kooperatif dalam pendidikan jasmani mendorong siswa untuk terlibat secara aktif melalui kerja kelompok, komunikasi, dan tanggung jawab bersama. Dalam situasi pembelajaran seperti ini, siswa tidak hanya berfokus pada pencapaian keterampilan individu, tetapi juga pada keberhasilan kelompok. Kondisi tersebut menciptakan suasana pembelajaran yang inklusif dan mengurangi kecenderungan siswa untuk bersikap pasif atau menarik diri dari aktivitas pembelajaran PJOK.

Selain pembelajaran kooperatif, pendekatan pembelajaran berbasis permainan, khususnya Teaching Games for Understanding (TGfU), juga terbukti efektif dalam meningkatkan partisipasi siswa. Kirk dan MacPhail (2002) menjelaskan bahwa TGfU menempatkan permainan sebagai konteks belajar utama, sehingga siswa dapat memahami konsep, strategi, dan pengambilan keputusan dalam situasi permainan yang nyata. Pembelajaran berbasis permainan ini memberikan pengalaman belajar yang lebih menyenangkan dan bermakna, sehingga siswa terdorong untuk terlibat secara aktif tanpa merasa tertekan oleh tuntutan teknis yang berlebihan. Temuan ini sejalan dengan Bailey *et al.* (2009) yang menyatakan bahwa lingkungan belajar PJOK yang menyenangkan dan tidak diskriminatif berkontribusi terhadap peningkatan partisipasi siswa, khususnya bagi siswa dengan kemampuan motorik yang beragam.

Aspek motivasi juga menjadi faktor penting yang memengaruhi partisipasi siswa dalam pembelajaran PJOK. Ntoumanis dan Standage (2009) menekankan bahwa dukungan otonomi dari guru, seperti memberikan pilihan aktivitas, umpan balik yang konstruktif, dan kesempatan bagi siswa untuk mengekspresikan pendapat, dapat

meningkatkan motivasi intrinsik siswa. Motivasi intrinsik tersebut berperan sebagai pendorong utama keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik, sehingga partisipasi siswa tidak hanya bersifat sementara, tetapi dapat berlangsung secara berkelanjutan. Dengan demikian, peran guru sebagai fasilitator pembelajaran menjadi sangat krusial dalam menciptakan iklim pembelajaran yang mendukung partisipasi aktif siswa.

Lebih lanjut, hasil kajian ini juga menunjukkan bahwa optimalisasi pembelajaran PJOK tidak dapat dilepaskan dari kemampuan guru dalam memodifikasi aktivitas pembelajaran. Penyesuaian aturan permainan, variasi alat dan media pembelajaran, serta pengelolaan kelas yang fleksibel memungkinkan setiap siswa memiliki kesempatan yang sama untuk terlibat. Bailey *et al.* (2009) menegaskan bahwa modifikasi pembelajaran dalam pendidikan jasmani bertujuan untuk mengakomodasi perbedaan kemampuan siswa dan mencegah munculnya eksklusi dalam pembelajaran. Dengan adanya modifikasi yang tepat, siswa yang sebelumnya kurang aktif atau kurang percaya diri dapat terdorong untuk berpartisipasi secara lebih optimal.

Secara keseluruhan, hasil penelitian terdahulu yang dianalisis dalam studi literatur ini memperlihatkan bahwa optimalisasi pembelajaran PJOK melalui penerapan model pembelajaran yang variatif, pendekatan berpusat pada siswa, serta peran aktif guru sebagai fasilitator dan motivator, terbukti efektif dalam meningkatkan partisipasi siswa. Pembelajaran PJOK yang dirancang secara sistematis dan inklusif tidak hanya meningkatkan keterlibatan fisik siswa, tetapi juga berkontribusi terhadap pengembangan aspek sosial dan afektif, seperti kerja sama, rasa percaya diri, dan sikap positif terhadap aktivitas fisik. Temuan ini menegaskan pentingnya inovasi pedagogis dalam pembelajaran PJOK sebagai upaya strategis untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani secara holistik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa optimalisasi pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peranan penting dalam meningkatkan partisipasi siswa selama proses pembelajaran. Partisipasi siswa tidak hanya dipengaruhi oleh aktivitas fisik yang dilakukan, tetapi juga oleh kualitas pendekatan pedagogis, variasi model pembelajaran, serta peran guru dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung keterlibatan aktif siswa.

Pembelajaran PJOK yang dirancang secara variatif, berpusat pada siswa, dan menekankan keterlibatan aktif terbukti mampu meningkatkan motivasi, antusiasme, serta interaksi sosial siswa dalam pembelajaran. Penerapan model pembelajaran kooperatif dan pendekatan pembelajaran berbasis aktivitas memberikan ruang bagi siswa untuk berperan sebagai subjek pembelajaran, sehingga pengalaman belajar yang diperoleh menjadi lebih bermakna. Selain itu, peran guru sebagai fasilitator dan motivator menjadi faktor kunci dalam mendorong terciptanya pembelajaran PJOK yang partisipatif dan inklusif.

Dengan demikian, pembelajaran PJOK tidak seharusnya hanya berorientasi pada pencapaian keterampilan motorik semata, tetapi perlu diarahkan pada pengembangan peserta didik secara holistik, mencakup aspek fisik, psikologis, dan sosial. Optimalisasi pembelajaran PJOK yang dilakukan secara konsisten diharapkan mampu menumbuhkan kebiasaan hidup aktif, sikap positif terhadap aktivitas fisik, serta partisipasi siswa yang berkelanjutan. Hasil kajian ini dapat dijadikan sebagai bahan rujukan bagi guru PJOK dalam mengembangkan pembelajaran yang lebih efektif serta menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya di bidang pendidikan jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Bailey, R., et al. (2009). *The educational benefits claimed for physical education and school sport*. Research Papers in Education, 24(1), 1–27.
- Casey, A., & Goodyear, V. A. (2015). *Can cooperative learning achieve the four learning outcomes of physical education?* Quest, 67(1), 56–72.
- Casey, A., & MacPhail, A. (2018). *Adopting a models-based approach to teaching physical education*. Physical Education and Sport Pedagogy, 23(3), 294–310.
- Dyson, B., Linehan, N., & Hastie, P. A. (2010). *The ecology of cooperative learning in physical education*. JTPE, 29(2), 113–130.
- Dyson, B., Griffin, L., & Hastie, P. (2004). *Sport education, tactical games, and cooperative learning*. Quest, 56(2), 226–240.
- Kirk, D. (2010). *Physical education futures*. Routledge.
- Kirk, D., & MacPhail, A. (2002). *Teaching Games for Understanding*. JTPE, 21(2), 177–192.
- Ntoumanis, N. (2005). *A prospective study of participation in PE*. British Journal of Educational Psychology, 75, 497–513.
- Ntoumanis, N., & Standage, M. (2009). *Motivation in physical education classes*. Theory and Research in Education, 7(2), 194–202.
- Siedentop, D. (2002). *Sport education: A retrospective*. JTPE, 21, 409–418.
- Siedentop, D., Hastie, P. A., & van der Mars, H. (2019). *Complete guide to sport education* (3rd ed.). Human Kinetics.
- Hellison, D. (2011). *Teaching personal and social responsibility*. Human Kinetics.
- Metzler, M. (2017). *Instructional models in physical education*. Routledge.

- Harvey, S., & Jarrett, K. (2014). *A review of TGfU research*. Physical Education and Sport Pedagogy, 19(3), 278–300.
- Hastie, P. A., & Casey, A. (2014). *Fidelity in models-based practice*. JTPE, 33, 422–431.