



---

**Eksplorasi Penggunaan Storytelling Berbasis Aktivitas Gerak dalam Meningkatkan Kemampuan Berbicara Bahasa Inggris Mahasiswa PJKR: Pendekatan Kuantitatif**

Fatin Nadifa Tarigan<sup>1</sup>, Alwi Fahrzy Nasution<sup>2</sup>, Siti Aminah Hasibuan<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia

Jl. Teladan No.15, Teladan Bar., Kec. Medan Kota, Kota Medan, Sumatera Utara 20214

Email: nadifafatin11@gmail.com

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas metode storytelling berbasis aktivitas gerak dalam meningkatkan kemampuan berbicara bahasa Inggris mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR). Pendekatan yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain eksperimen yang melibatkan 55 mahasiswa PJKR sebagai responden yang terbagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Data dikumpulkan melalui tes kemampuan berbicara (speaking) yang diberikan sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) pembelajaran berbasis storytelling yang dikombinasikan dengan aktivitas gerak fisik. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kemampuan berbicara bahasa Inggris mahasiswa pada kelompok eksperimen. Nilai rata-rata pre-test kelompok eksperimen adalah 62,4, sedangkan post-test meningkat menjadi 76,8. Analisis statistik menggunakan paired sample t-test menghasilkan nilai  $p < 0,05$ , yang mengindikasikan adanya perbedaan signifikan antara skor pre-test dan post-test, dan menegaskan bahwa metode storytelling berbasis aktivitas gerak efektif dalam meningkatkan keterampilan berbicara bahasa Inggris. Sementara itu, kelompok kontrol yang mengikuti pembelajaran konvensional menunjukkan peningkatan yang lebih kecil. Temuan ini mendukung penerapan pendekatan kinestetik dalam pembelajaran bahasa, terutama bagi mahasiswa PJKR yang cenderung lebih responsif terhadap aktivitas fisik. Metode ini dapat menjadi alternatif inovatif untuk meningkatkan kemampuan bahasa Inggris di kalangan mahasiswa PJKR.

**Kata Kunci:** *Storytelling, Aktivitas Gerak, Berbicara, Kinestetik, PJKR*

---

**PENDAHULUAN**

Di era globalisasi, penguasaan bahasa Inggris menjadi salah satu kompetensi kunci yang diperlukan di berbagai bidang, termasuk pendidikan jasmani dan kesehatan (PJKR). Namun, mahasiswa PJKR seringkali menghadapi tantangan dalam mengembangkan keterampilan berbicara bahasa Inggris karena kurangnya metode pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik kinestetik mereka (Chen & Tsai, 2021). Studi sebelumnya menunjukkan bahwa pendekatan konvensional yang berfokus pada hafalan dan tata bahasa kurang efektif bagi mahasiswa yang cenderung aktif secara fisik (Liu et al., 2020).

Berdasarkan observasi awal di program studi PJKR di salah satu perguruan tinggi swasta di Indonesia, Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia, menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami kesulitan dalam memahami dan menggunakan bahasa Inggris secara lisan. Hal ini tercermin dari rendahnya partisipasi dalam aktivitas berbicara (*speaking*) dan kurangnya antusiasme saat mengikuti kelas bahasa Inggris. Dosen pengampu juga mengeluhkan kurangnya metode pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik mahasiswa PJKR. Oleh karena itu, diperlukan inovasi pembelajaran yang mengintegrasikan aktivitas fisik dengan penguasaan bahasa, salah satunya melalui metode *storytelling* berbasis gerak.

Beberapa studi terdahulu telah menguji penggunaan gerakan tubuh dalam pembelajaran bahasa. Penelitian oleh González-Valero et al. (2021) menunjukkan bahwa integrasi aktivitas fisik dalam pembelajaran bahasa meningkatkan atensi dan retensi memori siswa. Selanjutnya, Pires et al. (2022) menemukan bahwa pendekatan berbasis drama dan gerak dalam pembelajaran bahasa asing secara signifikan meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam *speaking*. Penelitian terbaru oleh Wang & Chen (2023) menemukan bahwa aktivitas fisik yang terintegrasi dengan narasi dapat meningkatkan kelancaran dan kepercayaan diri siswa dalam berbahasa Inggris. Selanjutnya penelitian oleh Nasution & Tarigan (2024) metode berbasis aktivitas fisik seperti metode TPR efektif dalam meningkatkan kemampuan bahasa Inggris siswa, khususnya dalam pemahaman dan penerapan kosa kata yang berhubungan dengan aktivitas fisik. Temuan ini memperkuat argumen bahwa pendekatan berbasis gerak perlu dieksplorasi lebih lanjut, khususnya bagi mahasiswa dengan latar belakang kinestetik dominan seperti PJKR. Namun, metode ini belum banyak dikombinasikan dalam konteks *storytelling* untuk keterampilan berbicara (*speaking*).

*Storytelling* telah lama dikenal sebagai teknik pembelajaran bahasa yang efektif karena mampu meningkatkan keterlibatan emosional dan kognitif siswa (Haven, 2007). Beberapa studi terdahulu telah menunjukkan peningkatan dengan menggunakan *storytelling* berbasis digital. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan digital *storytelling* dalam pembelajaran bahasa Inggris di tingkat pendidikan tinggi dapat meningkatkan kemampuan berbicara mahasiswa secara signifikan (Zuhriyah, 2017). Studi lanjut menunjukkan bahwa pengembangan digital *storytelling* efektif dalam meningkatkan kemampuan literasi (membaca) dan *critical thinking* mahasiswa (Tarigan & Hasibuan,

2023). Selain itu, digital storytelling selain meningkatkan motivasi juga meningkatkan aspek kemampuan berbicara pelajar dewasa yang berusia di atas 30 tahun terutama pada aspek pengucapan dan koherensi. (Crespo & Cordero, 2025). Namun, penerapannya dalam konteks pendidikan jasmani masih terbatas. Padahal, penelitian oleh Albaladejo et al. (2018) membuktikan bahwa menggabungkan narasi dengan gerakan fisik dapat memperkuat memori jangka panjang dan pemahaman linguistik. Hal ini sejalan dengan teori pembelajaran multisensorik yang menekankan bahwa kombinasi visual, auditori, dan kinestetik (VAK) dapat mengoptimalkan hasil belajar. Dengan demikian, pendekatan *storytelling* berbasis gerak berpotensi menjadi solusi untuk meningkatkan kemampuan berbicara bahasa Inggris mahasiswa PJKR.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas metode *storytelling* berbasis aktivitas gerak dalam meningkatkan kemampuan berbicara bahasa Inggris mahasiswa PJKR. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis dalam pengembangan metode pembelajaran bahasa Inggris yang inovatif dan adaptif bagi mahasiswa PJKR.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen dengan desain one-group pretest-posttest untuk mengukur efektivitas metode *storytelling* berbasis aktivitas gerak dalam meningkatkan kemampuan berbicara bahasa Inggris mahasiswa. Desain ini dipilih karena sesuai untuk mengevaluasi perubahan sebelum dan sesudah intervensi pada satu kelompok yang sama (Creswell, 2014; Fraenkel, Wallen, & Hyun, 2012). Sampel penelitian terdiri dari 55 mahasiswa PJKR Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia yang dipilih melalui teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria: (1) terdaftar sebagai mahasiswa aktif semester 3–5, (2) memiliki nilai bahasa Inggris dasar yang homogen (skor 50–70), dan (3) bersedia mengikuti seluruh rangkaian intervensi. Teknik *purposive sampling* digunakan untuk memastikan bahwa partisipan memiliki karakteristik tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian (Etikan, Musa, & Alkassim, 2016).

Data dikumpulkan melalui tes kemampuan speaking (pretest dan posttest) menggunakan rubrik penilaian yang mencakup *fluency*, *pronunciation*, *vocabulary*, dan

*grammar*, yang disusun berdasarkan rubrik standar dari Brown (2004) dan disesuaikan dengan konteks mahasiswa PJKR. Intervensi dilaksanakan selama 8 pertemuan dengan alur sistematis yang meliputi:

- (1) pengenalan kosakata melalui gerakan simbolik untuk membangun asosiasi kata dan aksi (mengacu pada prinsip *Total Physical Response* dari Asher, 1969),
- (2) latihan bercerita dengan kombinasi gerakan fisik untuk memperkuat ekspresi dan pengucapan, dan
- (3) simulasi dialog berbasis skenario olahraga, agar mahasiswa dapat mengembangkan keterampilan berbicara dalam konteks yang dekat dengan bidang mereka.

Analisis data dilakukan dengan statistik deskriptif (mean dan standar deviasi) untuk melihat kecenderungan umum data, dan uji *paired sample t-test* menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25 guna mengetahui signifikansi perbedaan skor pretest dan posttest (Field, 2018). Validitas instrumen diuji melalui *expert judgment* oleh dua dosen pengampu mata kuliah bahasa Inggris dan satu ahli dalam pembelajaran kinestetik, sesuai dengan standar validasi isi (content validity) dalam penelitian eksperimen (Gay, Mills, & Airasian, 2012). Sementara itu, reliabilitas instrumen angket diuji menggunakan koefisien Cronbach's Alpha, dan hasilnya sebesar  $\alpha = 0,82$  yang menunjukkan tingkat reliabilitas yang baik (George & Mallery, 2003).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Penelitian ini melibatkan 55 mahasiswa Program Studi PJKR yang dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen (28 mahasiswa) dan kelompok kontrol (27 mahasiswa). Kelompok eksperimen menerima perlakuan berupa pembelajaran storytelling berbasis aktivitas gerak, sedangkan kelompok kontrol mendapatkan pembelajaran konvensional.

Nilai kemampuan berbicara bahasa Inggris diukur melalui pre-test dan post-test. Rata-rata nilai pre-test kelompok eksperimen adalah 62,4, sedangkan nilai post-test meningkat menjadi 76,8. Hasil analisis *paired sample t-test* menunjukkan nilai  $p < 0,05$ , yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara hasil pre-test dan post-test pada kelompok

eksperimen. Di sisi lain, kelompok kontrol mengalami peningkatan yang lebih kecil, dari nilai rata-rata pre-test 63,1 menjadi 67,5 pada post-test, dan nilai p yang dihasilkan tidak menunjukkan signifikansi statistik.

Tabel 1. Rata-rata Nilai Pre-test dan Post-test Kemampuan Berbicara Bahasa Inggris

Kelompok	Pre Test (Mean)	Post Test (Mean)	P-Value
Eksperimen	62,4	76,8	<0,05
Kontrol	63,1	67,5	>0,05

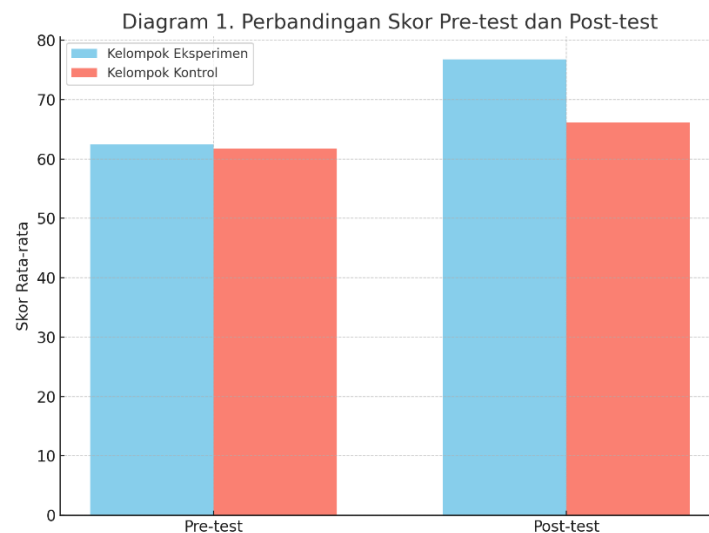


Diagram 1. Perbandingan Skor Pre-test dan Post-test

## Pembahasan

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa storytelling berbasis aktivitas gerak secara signifikan dapat meningkatkan kemampuan berbicara bahasa Inggris mahasiswa PJKR. Peningkatan rata-rata skor post-test dari 62,4 menjadi 76,8 menunjukkan bahwa metode ini bukan hanya sekadar menyenangkan secara fisik, tetapi juga memiliki dampak kognitif dan afektif yang kuat terhadap proses pembelajaran bahasa. Hal ini dapat dijelaskan melalui teori *embodied cognition*, yang menyatakan bahwa keterlibatan fisik dapat memperkuat pemrosesan informasi kognitif, termasuk bahasa (Glenberg, 2010).

Dalam konteks mahasiswa PJKR, yang pada umumnya memiliki gaya belajar kinestetik dan aktif secara fisik, pendekatan ini terbukti selaras dengan karakteristik belajar mereka. Penelitian oleh Miftahul Jannah & Suhartono (2021) menunjukkan bahwa pembelajaran bahasa Inggris yang disesuaikan dengan gaya belajar kinestetik mampu

meningkatkan partisipasi dan retensi bahasa secara signifikan. Hal ini memperkuat hasil temuan penelitian ini yang menunjukkan respons positif terhadap integrasi gerak dalam storytelling. Selanjutnya, penelitian oleh Susanti & Alim (2020) menyebutkan bahwa penggunaan teknik *total physical response (TPR)*—yakni teknik menggabungkan perintah verbal dengan gerakan fisik—dapat meningkatkan pemahaman dan produksi bahasa lisan pada pembelajar pemula. Meskipun berbeda pendekatan, metode storytelling berbasis aktivitas gerak yang digunakan dalam penelitian ini memiliki prinsip serupa, yakni memanfaatkan tubuh sebagai medium belajar bahasa. Lebih lanjut, studi oleh Puspita et al. (2022) menyoroti efektivitas penggunaan storytelling dalam meningkatkan speaking fluency dan confidence pada mahasiswa non-bahasa Inggris. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian ini, di mana mahasiswa PJKR yang awalnya kurang percaya diri dalam berbicara bahasa Inggris menjadi lebih aktif dan antusias saat diberi kesempatan untuk menarasikan cerita sambil bergerak dan berperan.

Berbeda dengan kelompok eksperimen, kelompok kontrol yang mendapatkan pembelajaran konvensional menunjukkan peningkatan yang tidak signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran pasif atau berbasis ceramah tidak mampu menjawab kebutuhan belajar mahasiswa PJKR secara optimal. Seperti dinyatakan oleh Harmer (2015), penggunaan metode tradisional dalam pengajaran speaking cenderung membatasi ekspresi alami siswa karena interaksi bersifat satu arah dan minim konteks nyata. Hasil ini juga mencerminkan pentingnya konteks dan pengalaman dalam pembelajaran bahasa, sebagaimana dijelaskan oleh Vygotsky (1978) melalui konsep *zone of proximal development (ZPD)*. Ketika mahasiswa ditempatkan dalam situasi sosial yang mendukung dan menyenangkan seperti dalam storytelling gerak, mereka terdorong untuk berada dalam ZPD mereka—yakni area perkembangan optimal antara kemampuan aktual dan potensial—yang menghasilkan peningkatan keterampilan secara signifikan.

Akhirnya, temuan ini memberikan implikasi bahwa storytelling berbasis aktivitas gerak dapat menjadi strategi alternatif yang inovatif dalam pembelajaran bahasa Inggris, terutama di lingkungan yang cenderung kurang responsif terhadap pendekatan verbal murni. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan kemampuan berbicara, tetapi juga membangun kepercayaan diri, kreativitas, dan koneksi emosional terhadap bahasa.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa metode storytelling berbasis aktivitas gerak terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan berbicara bahasa Inggris mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR). Peningkatan signifikan skor post-test pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa integrasi gerakan fisik dalam proses bercerita tidak hanya menumbuhkan keterlibatan aktif mahasiswa, tetapi juga memperkuat aspek kognitif dan afektif dalam pembelajaran bahasa.

Metode ini secara khusus sesuai dengan karakteristik mahasiswa PJKR yang cenderung memiliki gaya belajar kinestetik dan menyukai aktivitas fisik. Selain itu, pendekatan ini juga mampu membangun rasa percaya diri, kreativitas, serta memberikan pengalaman belajar yang lebih kontekstual dan menyenangkan. Dengan demikian, storytelling berbasis aktivitas gerak dapat menjadi alternatif strategi pembelajaran yang inovatif, efektif, dan aplikatif dalam pengajaran keterampilan berbicara bahasa Inggris, khususnya untuk mahasiswa dengan kecenderungan gaya belajar aktif. Penerapan metode ini sangat direkomendasikan untuk mendukung pengembangan kompetensi komunikasi bahasa asing di lingkungan pendidikan tinggi, terutama dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Albaladejo, S. A., Díaz, C. A. C., & Coyle, Y. (2018). Gesture and body movement as a communicative strategy in second language oral narratives. *Language Teaching Research*, 22(6), 719–738. <https://doi.org/10.1177/1362168817692186>
- Asher, J. J. (1969). The total physical response approach to second language learning. *The Modern Language Journal*, 53(1), 3–17. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4781.1969.tb04552.x>
- Chen, C. C., & Tsai, C. W. (2021). Integrating body movement into English learning for kinesthetic learners: A case study of college students. *Education and Information Technologies*, 26, 2435–2450. <https://doi.org/10.1007/s10639-020-10347-w>
- Crespo, A. C. S., & Cordero, R. P. (2025). Digital storytelling to enhance speaking skills in adults aged 30 to 40. *Revista Veritas de Difusão Científica*, 6(1), 150–170.
- Fleming, N. D., & Mills, C. (1992). Not another inventory, rather a catalyst for reflection. *To Improve the Academy*, 11(1), 137–155. <https://doi.org/10.1002/j.2334-4822.1992.tb00213.x>
- Glenberg, A. M. (2010). Embodiment as a unifying perspective for psychology. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Cognitive Science*, 1(4), 586–596.

- González-Valero, G., Ubago-Jiménez, J. L., Ramírez-Granizo, I. A., & Puertas-Molero, P. (2021). The use of physical activity to improve attention and academic performance in schoolchildren: A systematic review. *Children*, 8(1), 12. <https://doi.org/10.3390/children8010012>
- Harmer, J. (2015). *The practice of English language teaching* (5th ed.). Pearson Education.
- Haven, K. (2007). *Story proof: The science behind the startling power of story*. Libraries Unlimited.
- Liu, S., Zhang, Y., & Wang, L. (2020). The influence of learning style on English language learning in students majoring in physical education. *Journal of Language Teaching and Research*, 11(2), 267–273. <https://doi.org/10.17507/jltr.1102.11>
- Miftahul Jannah, & Suhartono. (2021). Kinesthetic learning style in language acquisition. *Journal of Language Teaching and Research*, 12(3), 421–428.
- Nasution, A. F., & Tarigan, F. N. (2024). Pengembangan kemampuan bahasa Inggris dan keterampilan olahraga melalui metode total physical response (TPR) dalam perspektif multiple intelligences pada siswa SMP. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 5(2), 406–413. <https://doi.org/10.55081/juridip.v5i2.3118>
- Pires, A., Araújo, M., & Costa, D. (2022). Using drama and movement to foster English speaking skills. *Innovation in Language Learning and Teaching*, 16(3), 202–214. <https://doi.org/10.1080/17501229.2021.1944311>
- Puspita, D., Wulandari, S., & Anugrah, B. (2022). The use of storytelling to enhance speaking fluency and confidence. *English Language Teaching Educational Journal*, 5(2), 45–52.
- Susanti, F., & Alim, N. (2020). The effectiveness of total physical response method on students' speaking ability. *International Journal of Instructional Media and Learning*, 5(1), 59–70.
- Tarigan, F. N., & Hasibuan, S. A. (2023). Pengembangan digital storytelling berbasis artificial intelligence untuk meningkatkan kemampuan literasi dan critical thinking mahasiswa. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(1), 485–491.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.
- Wang, M. Y., & Chen, Y. L. (2023). Embodied storytelling in EFL classrooms: Effects on speaking fluency and learner engagement. *TESOL Quarterly*, 57(1), 98–120. <https://doi.org/10.1002/tesq.3255>
- Zuhriyah, M. (2017). Storytelling to improve students' speaking skill. *English Education: Jurnal Tadris Bahasa Inggris*, 10(1), 119–134. <https://doi.org/10.24042/ee-jtbi.v10i1.879>