



Persepsi Peserta Didik Terhadap Pembelajaran Pjok Berbasis Aktivitas Fisik Di Sekolah Dasar

Oktavianus Joko Prasetyo¹, Patris L. Lengmani²

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Insan Budiutomo, Indonesia

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, STKIP Muhammadiyah Kalabahi, Indonesia

Korespondensi: joko@gmail.com, lengmanipatris@gmail.com

Riwayat Artikel

Naskah yang diserahkan:

20 November 2025

Naskah direvisi:

4 Desember 2025

Diterima untuk publikasi:

14 Desember 2025

Keywords: Students' Perception, Physical Education Learning, Physical Activity, Primary School

Abstrac

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan persepsi peserta didik terhadap pembelajaran PJOK berbasis aktivitas fisik di sekolah dasar, yang meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Persepsi siswa dipandang sebagai indikator penting keberhasilan pembelajaran karena mencerminkan bagaimana pengalaman aktivitas fisik dipahami, dirasakan, dan direspons oleh peserta didik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Sampel penelitian berjumlah 60 siswa kelas V dan VI di SDN 2 Bagik Payung Selatan yang dipilih secara total sampling. Data dikumpulkan melalui angket skala Likert lima poin dan dianalisis menggunakan statistik deskriptif melalui perhitungan rata-rata, persentase, dan kategorisasi persepsi siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi peserta didik berada pada kategori sangat baik dengan skor total 81,0%. Dimensi kognitif memperoleh skor tertinggi yaitu 82,7% (sangat baik), diikuti dimensi psikomotor sebesar 81,3% (sangat baik), sementara dimensi afektif berada pada kategori baik dengan skor 79,1%. Temuan ini mengindikasikan bahwa pembelajaran PJOK berbasis aktivitas fisik mampu memberikan pengalaman belajar yang bermakna melalui peningkatan pemahaman konsep, motivasi, dan keterlibatan gerak siswa. Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa aktivitas fisik yang terencana dan variatif berperan penting dalam membentuk persepsi positif siswa dan mendukung pencapaian tujuan pembelajaran PJOK di sekolah dasar.

Prasetyo, O. J., & Lengmani P. L. (2025). Persepsi Peserta Didik Terhadap Pembelajaran PJOK Berbasis Aktivitas Fisik Di sekolah Dasar. *Jurnal Sinergi Olahraga dan Rekreasi*, 1(2), 61–68. <https://doi.org/10.71094/jsor.v1i2.107>

Pendahuluan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang memiliki peran strategis dalam membentuk peserta didik yang sehat, aktif, dan berkarakter. Dalam konteks pendidikan dasar, PJOK tidak hanya berorientasi pada peningkatan kemampuan gerak, tetapi juga pada pengembangan nilai-nilai sosial, emosional, dan moral melalui aktivitas fisik yang terencana. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (2021) menegaskan bahwa pembelajaran PJOK dirancang untuk mengembangkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap dari siswa secara holistik sehingga mendorong mereka untuk hidup aktif sepanjang hayat. Dengan demikian, aktivitas fisik menjadi inti dari pembelajaran PJOK yang bermakna, di mana siswa berpartisipasi secara langsung melalui gerak tubuh yang terarah dan menyenangkan (Kemdikbud, 2021).

Kondisi ideal pembelajaran PJOK berbasis aktivitas fisik di sekolah dasar adalah ketika seluruh peserta didik terlibat secara aktif, merasa termotivasi, dan memperoleh pengalaman belajar yang bermakna. Pembelajaran semestinya dirancang agar peserta didik tidak hanya bergerak secara mekanis, tetapi juga memahami makna aktivitas fisik bagi kesehatan dan kebugaran mereka (Sukintaka, 2022). Pada dasarnya, pembelajaran PJOK yang ideal mengintegrasikan aktivitas fisik dengan nilai-nilai karakter seperti sportivitas, kerjasama, tanggung jawab, dan disiplin (Hasibuan & Arifin, 2021). Aktivitas fisik yang dirancang secara bervariasi, baik permainan tradisional, olahraga modern, maupun kegiatan berbasis proyek Gerak dapat meningkatkan minat belajar serta kebugaran jasmani peserta didik (Prasetyo et al., 2023).

Namun, fakta dilapangan, pelaksanaan PJOK di sekolah dasar di Indonesia masih jauh dari harapan ideal tersebut. Sejumlah penelitian mengungkap bahwa pembelajaran PJOK sering kali masih bersifat konvensional dan berorientasi pada rutinitas, bukan pada pengembangan pengalaman gerak yang bermakna (Hidayat & Kusumawardani, 2022). Guru kerap hanya menekankan keterampilan motorik tanpa memperhatikan aspek afektif dan kognitif siswa. Sarana dan prasarana yang terbatas, waktu pembelajaran yang minim, serta beban



administratif guru yang tinggi semakin mempersempit ruang untuk pembelajaran berbasis aktivitas fisik yang optimal (Ramadhani & Subekti, 2022).

Selain itu, persepsi peserta didik terhadap pembelajaran PJOK juga menunjukkan variasi yang cukup besar. Berdasarkan Anggoro (2022) menunjukkan bahwa persepsi peserta didik terhadap pembelajaran PJOK berada pada kategori “cukup”, terutama karena keterbatasan interaksi langsung dan aktivitas fisik nyata. Kondisi ini menggambarkan bahwa sebagian besar siswa belum sepenuhnya merasakan manfaat aktivitas fisik dalam pembelajaran PJOK. Meskipun pembelajaran sudah kembali dilakukan secara tatap muka, dampak kebiasaan pasif selama pandemi masih terlihat dalam antusiasme dan persepsi siswa terhadap aktivitas fisik di sekolah (Putra & Wijayanti, 2023).

Merujuk dari hal tersebut, terlihat jelas bahwa terdapat kesenjangan yang signifikan antara kondisi yang semestinya dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK dan fakta yang ada di sekolah dasar. Disisi lain juga, kebijakan pendidikan nasional menekankan pentingnya aktivitas fisik dalam pembelajaran PJOK. Namun, persepsi peserta didik terhadap pembelajaran tersebut masih belum sepenuhnya positif. Beberapa faktor yang menyebabkan kesenjangan ini antara lain: (1) kurangnya inovasi guru dalam merancang aktivitas fisik yang variatif dan menyenangkan, (2) minimnya fasilitas dan ruang terbuka di lingkungan sekolah, serta (3) rendahnya motivasi siswa untuk aktif secara fisik (Nugroho et al., 2021). Persepsi siswa terhadap PJOK dipengaruhi oleh pengalaman belajar mereka semakin positif pengalaman tersebut, semakin besar pula kemungkinan mereka untuk menyukai aktivitas fisik dan mengembangkan kebiasaan hidup aktif (Anderson & Moss, 2019).

Penelitian sebelumnya banyak menyoroti persepsi guru terhadap pembelajaran PJOK atau efektivitas model pembelajaran tertentu, tetapi belum banyak yang secara khusus meneliti persepsi peserta didik terhadap pembelajaran PJOK berbasis aktivitas fisik langsung di sekolah dasar. Penelitian oleh Megawati dan Supriyono (2022) misalnya, menyoroti efektivitas model pembelajaran berbasis permainan dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar, namun belum menganalisis persepsi siswa terhadap pengalaman belajar tersebut. Padahal, persepsi peserta didik merupakan komponen penting untuk menilai keberhasilan pembelajaran karena menggambarkan bagaimana siswa merasakan, memahami, dan menilai aktivitas belajar yang mereka alami (Wijaya et al., 2021).

Lebih jauh lagi, pembelajaran PJOK berbasis aktivitas fisik yang ideal harus memberikan pengalaman belajar yang kontekstual, yakni mengaitkan aktivitas fisik dengan nilai-nilai budaya, sosial, dan kebugaran jasmani siswa (Nurkholis & Wahyudi, 2023). Pembelajaran yang berorientasi pada pengalaman nyata akan membangun persepsi positif siswa terhadap manfaat gerak bagi kehidupan sehari-hari. Dalam konteks ini, aktivitas fisik tidak hanya dipahami sebagai kegiatan olahraga, tetapi juga sebagai medium pendidikan nilai dan pembentukan karakter (Setiawan, 2020).

Dengan demikian, penelitian tentang persepsi peserta didik terhadap pembelajaran PJOK berbasis aktivitas fisik di sekolah dasar menjadi penting dan relevan dilakukan. Kajian ini diharapkan mampu menjawab pertanyaan utama sebagaimana peserta didik memandang pembelajaran PJOK sebagai pengalaman yang menyenangkan, bermakna, dan mendorong aktivitas fisik?. Yang kedua adalah pemahaman terhadap persepsi peserta didik dapat menjadi dasar bagi guru untuk memperbaiki strategi pembelajaran, meningkatkan motivasi belajar, serta mengembangkan pendekatan yang lebih partisipatif dan adaptif terhadap kebutuhan siswa (Riyadi & Santosa, 2022).

Merujuk dari paparan tersebut, kebaruan dalam penelitian ini menawarkan kontribusi konseptual dan praktis. Secara konseptual, studi ini memperluas pemahaman tentang hubungan antara persepsi peserta didik dan aktivitas fisik dalam pembelajaran PJOK di tingkat sekolah dasar. Sementara secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi bagi guru PJOK dan pemangku kebijakan pendidikan dalam merancang pembelajaran yang lebih interaktif, kontekstual, dan berpusat pada siswa. Fokus penelitian yang menyoroti persepsi peserta didik terhadap pembelajaran PJOK berbasis aktivitas fisik langsung juga merupakan pembeda utama dibandingkan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang lebih menekankan pada aspek model pembelajaran atau penilaian guru.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif yang bertujuan menggambarkan secara objektif persepsi peserta didik terhadap pembelajaran PJOK berbasis aktivitas fisik di sekolah dasar. Penelitian ini dilaksanakan di SDN 2 Bagik Payung Selatan, karena sekolah ini secara konsisten menerapkan pembelajaran PJOK berbasis aktivitas fisik dan memiliki karakteristik siswa yang representatif terhadap sekolah dasar di wilayah pedesaan. Adapun populasi penelitian meliputi seluruh siswa kelas V, dan VI tahun pelajaran 2025/2026 sebanyak 60 orang, yang sekaligus dijadikan sebagai sampel penelitian. Data

dikumpulkan melalui angket tertutup skala Likert lima poin (1 = sangat tidak setuju hingga 5=sangat setuju) yang mencakup tiga dimensi utama persepsi, yaitu: (1) kognitif berdasarkan pemahaman terhadap aktivitas fisik, (2) afektif berdasarkan minat dan sikap terhadap PJOK, serta (3) psikomotor berdasarkan partisipasi dan keterlibatan dalam aktivitas fisik. Adapun teknik analisis data dalam pelaksanaan penelitian ini menggunakan statistik deskriptif kuantitatif melalui perhitungan rata-rata, persentase, dan kategori persepsi siswa.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan persepsi peserta didik terhadap pembelajaran PJOK berbasis aktivitas fisik di SDN 2 Bagik Payung Selatan. Data diperoleh dari 60 responden yang terdiri dari siswa kelas V, dan VI melalui angket tertutup berbentuk skala Likert lima tingkat (1 = sangat tidak setuju sampai 5 = sangat setuju). Analisis dilakukan secara statistik deskriptif untuk memperoleh nilai rata-rata, persentase, dan kategori persepsi berdasarkan tiga dimensi utama: kognitif, afektif, dan psikomotor.

1. Persepsi Kognitif Peserta Didik terhadap Pembelajaran PJOK Berbasis Aktivitas Fisik

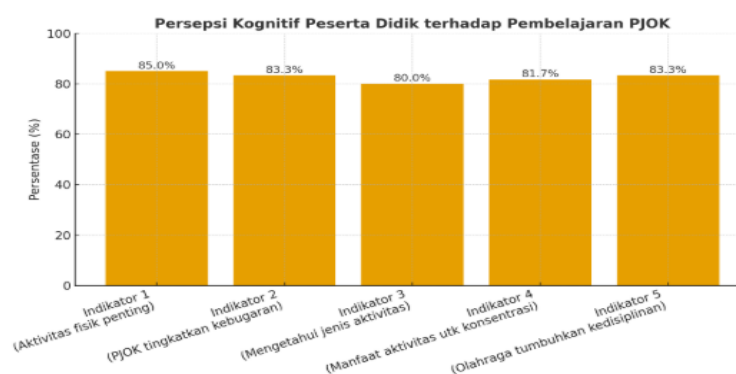
Dimensi kognitif mencakup aspek pengetahuan dan pemahaman siswa terhadap pentingnya aktivitas fisik dalam pembelajaran PJOK, seperti manfaat olahraga bagi kesehatan, makna kebugaran jasmani, dan peran aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari.

Tabel 1.

Hasil Nilai Persepsi Kognitif Peserta Didik Terhadap Pembelajaran PJOK Berbasis Aktivitas Fisik

No	Indikator Pernyataan	Persentase (%)	Kategori
1	Saya memahami bahwa aktivitas fisik penting untuk kesehatan tubuh	85,0	Sangat Baik
2	Saya tahu bahwa PJOK membantu meningkatkan kebugaran jasmani	83,3	Sangat Baik
3	Saya mengetahui berbagai jenis aktivitas fisik yang diajarkan di sekolah	80,0	Baik
4	Saya memahami manfaat aktivitas fisik terhadap konsentrasi belajar	81,7	Sangat Baik
5	Saya memahami bahwa olahraga dapat menumbuhkan kedisiplinan	83,3	Sangat Baik
Rata-rata Dimensi Kognitif		82,7	Sangat Baik

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa hasil penilaian dimensi kognitif peserta terkait pemahaman mereka terhadap pentingnya aktivitas fisik dan olahraga. Secara umum, seluruh indikator berada pada kategori “Baik” hingga “Sangat Baik”, dengan persentase tertinggi sebesar 85,0% pada pemahaman tentang pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan tubuh, dan terendah 80,0% pada pengetahuan mengenai berbagai jenis aktivitas fisik yang diajarkan di sekolah. Rata-rata keseluruhan dimensi kognitif mencapai 82,7%, yang termasuk dalam kategori “Sangat Baik”, menunjukkan bahwa peserta memiliki pemahaman yang kuat mengenai aspek kognitif pendidikan jasmani dan aktivitas fisik.



Gambar 1. Persepsi Kognitif Peserta Didik

Hasil menunjukkan bahwa persepsi kognitif peserta didik berada pada kategori sangat baik (82,7%). Mayoritas siswa memahami pentingnya aktivitas fisik dan mampu mengaitkan pembelajaran PJOK dengan manfaat nyata bagi tubuh dan kebiasaan hidup sehat. Hal ini mengindikasikan bahwa pendekatan pembelajaran berbasis

aktivitas fisik telah membantu meningkatkan pemahaman konseptual siswa tentang olahraga, kebugaran, dan nilai-nilai pendidikan jasmani.

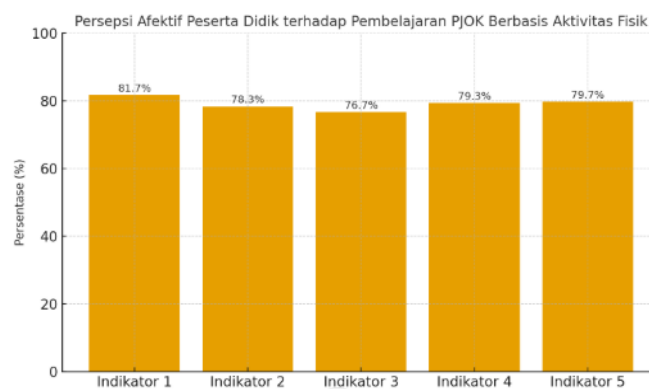
2. Persepsi Afektif Peserta Didik terhadap Pembelajaran PJOK Berbasis Aktivitas Fisik

Dimensi afektif menggambarkan minat, perasaan senang, motivasi, serta sikap siswa terhadap kegiatan PJOK di sekolah. Persepsi afektif positif menunjukkan keterlibatan emosional siswa dalam mengikuti aktivitas fisik.

Tabel 2.
Hasil Nilai Persepsi Afektif Peserta Didik terhadap Pembelajaran PJOK Berbasis Aktivitas Fisik

No	Indikator Pernyataan	Persentase (%)	Kategori
1	Saya senang mengikuti pelajaran PJOK di sekolah	81,7	Sangat Baik
2	Saya bersemangat setiap kali guru mengajak melakukan aktivitas fisik	78,3	Baik
3	Saya merasa bosan jika pelajaran PJOK terlalu banyak teori	76,7	Baik
4	Saya termotivasi untuk berolahraga di luar jam sekolah	79,3	Baik
5	Saya merasa gembira ketika berolahraga bersama teman-teman	79,7	Baik
Rata-rata Dimensi Afektif		79,1	Baik

Tabel tersebut menggambarkan hasil penilaian dimensi afektif peserta terhadap sikap dan perasaan mereka dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Secara umum, respon peserta menunjukkan kategori “Baik” hingga “Sangat Baik”, dengan nilai tertinggi 81,7% pada indikator kesenangan mengikuti pelajaran PJOK, dan nilai terendah 76,7% pada indikator kebosanan saat pelajaran terlalu banyak teori. Rata-rata keseluruhan dimensi afektif sebesar 79,1%, termasuk kategori “Baik”, yang menandakan bahwa peserta memiliki sikap positif dan antusias terhadap kegiatan pembelajaran PJOK, meskipun masih perlu peningkatan dalam menjaga motivasi dan minat belajar pada materi teoritis.



Gambar 2. Persepsi Afektif Peserta Didik

Berdasarkan diagram di atas, pada dimensi afektif menunjukkan bahwa Indikator 1 (81,7%) memperoleh skor tertinggi, mencerminkan tingginya antusiasme dan minat siswa terhadap pembelajaran PJOK berbasis aktivitas fisik. Sementara itu, Indikator 3 (76,7%) menjadi yang terendah, menunjukkan bahwa sebagian siswa masih kurang menikmati kegiatan yang bersifat monoton atau minim variasi. Secara keseluruhan, kelima indikator berada pada kategori “Baik hingga Sangat Baik”, menandakan bahwa aspek afektif siswa terhadap pembelajaran PJOK berkembang secara positif, ditunjukkan melalui sikap senang, motivasi tinggi, dan respon emosional yang mendukung terhadap aktivitas fisik di sekolah.

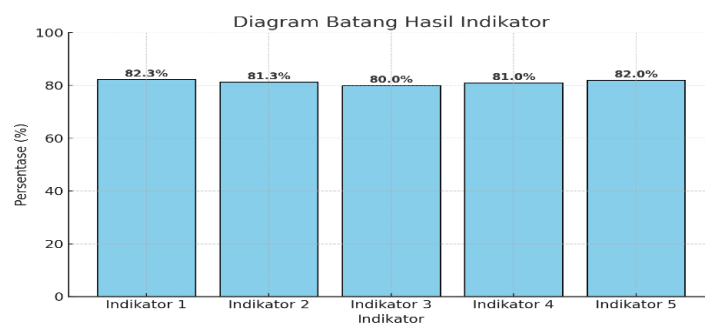
3. Persepsi Psikomotor Peserta Didik terhadap Pembelajaran PJOK Berbasis Aktivitas Fisik

Dimensi psikomotor mencerminkan tingkat partisipasi aktif dan keterlibatan siswa dalam kegiatan fisik selama pembelajaran PJOK, termasuk kesiapan fisik, ketepatan gerak, dan kerjasama dalam aktivitas kelompok.

Tabel 3.
Hasil Persepsi Psikomotor Peserta Didik terhadap Pembelajaran PJOK Berbasis Aktivitas Fisik

No	Indikator Pernyataan	Persentase (%)	Kategori
1	Saya selalu berpartisipasi aktif dalam setiap kegiatan PJOK	82,3	Sangat Baik
2	Saya berusaha melakukan gerakan dengan benar sesuai instruksi guru	81,3	Sangat Baik
3	Saya berani mencoba gerakan baru dalam pembelajaran PJOK	80,0	Baik
4	Saya membantu teman yang kesulitan dalam melakukan gerakan	81,0	Sangat Baik
5	Saya berpartisipasi aktif dalam permainan dan olahraga kelompok	82,0	Sangat Baik
Rata-rata Dimensi Psikomotor		81,3	Sangat Baik

Tabel tersebut menunjukkan hasil penilaian pada dimensi psikomotor peserta didik dalam pembelajaran PJOK. Secara umum, seluruh indikator berada dalam kategori “Baik” hingga “Sangat Baik”, dengan persentase tertinggi sebesar 82,3% pada indikator partisipasi aktif dalam kegiatan PJOK, yang menggambarkan keterlibatan fisik siswa yang tinggi selama pembelajaran berlangsung. Nilai terendah terdapat pada indikator keberanian mencoba gerakan baru sebesar 80,0%, menunjukkan masih adanya sebagian siswa yang memerlukan dorongan untuk lebih percaya diri dalam eksplorasi gerak. Secara keseluruhan, rata-rata dimensi psikomotor mencapai 81,3% dengan kategori “Sangat Baik”, yang mengindikasikan bahwa siswa telah menunjukkan kemampuan motorik, keterampilan gerak, serta partisipasi aktif yang optimal dalam setiap aktivitas pembelajaran PJOK.



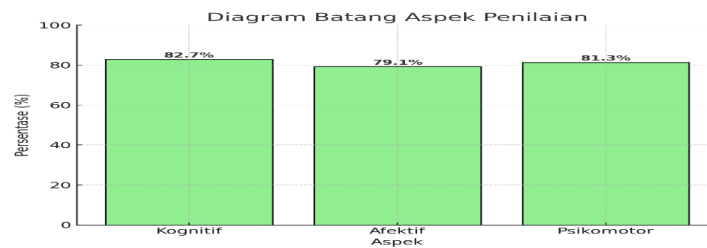
Gambar 3. Hasil Indikator

Tabel 4.
Nilai Rata-Rata Secara Keseluruhan

Dimensi	Skor Rata-rata (%)	Kategori
Kognitif	82,7	Sangat Baik
Afektif	79,1	Baik
Psikomotor	81,3	Sangat Baik
Rata-rata Total	81,0	Sangat Baik

Tabel tersebut menggambarkan rangkuman hasil penelitian pada ketiga dimensi pembelajaran PJOK, yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor. Dimensi kognitif memperoleh skor rata-rata tertinggi sebesar 82,7% (Sangat Baik), menunjukkan pemahaman siswa yang kuat terhadap konsep dan manfaat aktivitas fisik. Dimensi psikomotor juga berada pada kategori Sangat Baik (81,3%), mencerminkan keterampilan gerak dan partisipasi aktif yang tinggi. Sementara itu, dimensi afektif memperoleh skor 79,1% (Baik), menandakan sikap dan

motivasi siswa yang positif namun masih dapat ditingkatkan. Secara keseluruhan, rata-rata total sebesar 81,0% (Sangat Baik) menunjukkan bahwa siswa memiliki pemahaman, sikap, dan keterampilan yang selaras serta mendukung pencapaian tujuan pembelajaran PJOK secara optimal.



Gambar 4. Aspek Penilaian

Secara keseluruhan, persepsi peserta didik terhadap pembelajaran PJOK berbasis aktivitas fisik di SDN 2 Bagik Payung Selatan tergolong sangat baik (81,0%). Hasil ini menunjukkan bahwa siswa tidak hanya memahami pentingnya aktivitas fisik secara konseptual, tetapi juga memiliki sikap positif dan keterlibatan nyata dalam kegiatan tersebut.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi peserta didik terhadap pembelajaran PJOK berbasis aktivitas fisik berada pada kategori sangat baik, dengan skor rata-rata 81,0% yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Temuan ini menegaskan bahwa strategi pembelajaran yang diterapkan guru telah mampu menghadirkan pengalaman belajar yang bermakna, menyenangkan, dan relevan dengan kebutuhan perkembangan anak. Pada dimensi kognitif, siswa menunjukkan pemahaman yang kuat tentang manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan dan kebugaran, sejalan dengan temuan Prasetyo et al. (2023) yang menegaskan bahwa aktivitas fisik terstruktur mampu memperkuat konsep kebugaran jasmani. Hasil ini juga memperkuat pandangan Hasibuan & Arifin (2021) bahwa integrasi antara gerak dan pemahaman konsep menjadi elemen penting dalam pendidikan jasmani. Dibandingkan dengan Anggoro (2022), yang menemukan bahwa persepsi kognitif siswa hanya mencapai kategori “cukup” dalam pembelajaran daring, penelitian ini menunjukkan capaian yang lebih tinggi karena adanya penerapan tatap muka langsung dan variasi aktivitas fisik yang lebih kaya yang dirancang guru.

Pada dimensi afektif, meskipun berada pada kategori “Baik” (79,1%), siswa secara umum menunjukkan motivasi, antusiasme, dan sikap positif terhadap pembelajaran PJOK, terutama ketika kegiatan bersifat kolaboratif dan menyenangkan. Namun, kecenderungan rasa bosan ketika materi terlalu teoritis mengindikasikan perlunya inovasi lebih dalam variasi aktivitas. Temuan ini sejalan dengan Hidayat & Kusumawardani (2022), yang mengungkapkan bahwa pembelajaran PJOK di banyak sekolah sering kurang variatif sehingga berdampak pada menurunnya minat siswa. Sebaliknya, hasil ini memperkuat teori Anderson & Moss (2019) bahwa pengalaman gerak yang menyenangkan berperan besar dalam menumbuhkan motivasi siswa untuk aktif secara fisik. Dengan demikian, penelitian ini memberikan pembeda penting dengan menekankan bahwa persepsi peserta didik terhadap aktivitas fisik tidak hanya ditentukan oleh bentuk kegiatannya, tetapi juga oleh kualitas pengalaman emosi yang muncul selama mengikuti pembelajaran.

Dimensi psikomotor menunjukkan hasil yang sangat baik (81,3%), menggambarkan tingginya partisipasi siswa dalam kegiatan fisik, termasuk ketepatan gerak, keberanian mencoba variasi gerak baru, dan kemampuan bekerja sama dalam permainan. Temuan ini mendukung penelitian Megawati & Supriyono (2022), yang menyatakan bahwa model pembelajaran berbasis permainan dapat meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa. Akan tetapi, penelitian ini memiliki keunggulan karena tidak hanya menilai kemampuan motorik, tetapi juga memperhatikan bagaimana siswa menilai dan merasakan kegiatan fisik tersebut secara menyeluruh. Hasil yang lebih tinggi dibandingkan studi Ramadhani & Subekti (2022), yang melaporkan rendahnya partisipasi gerak siswa akibat keterbatasan sarana, juga memperlihatkan bahwa lingkungan sekolah dan kreativitas guru memiliki peran penting dalam meningkatkan keterlibatan siswa meski berada di konteks pedesaan. Di sisi lain, nilai pada indikator keberanian mencoba gerakan baru yang masih berada pada angka 80% menunjukkan perlunya peningkatan dukungan guru dalam memperkuat kepercayaan diri siswa.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini bukan hanya memperkuat berbagai hasil penelitian sebelumnya tentang efektivitas aktivitas fisik dalam pembelajaran PJOK, tetapi juga memberikan kontribusi baru dengan menempatkan persepsi peserta didik sebagai titik fokus utama. Berbeda dengan penelitian-penelitian terdahulu yang lebih menekankan pada perspektif guru atau model pembelajaran tertentu, penelitian ini menghadirkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai bagaimana siswa memaknai pengalaman aktivitas fisik secara

kognitif, afektif, dan psikomotor. Perbedaan ini menjadikan studi ini penting secara konseptual maupun praktis karena mampu menunjukkan bahwa keberhasilan pembelajaran PJOK sangat ditentukan oleh bagaimana siswa merasakan dan menginternalisasi pengalaman fisik tersebut. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan pentingnya desain pembelajaran PJOK yang variatif, partisipatif, dan berpusat pada pengalaman langsung siswa sebagai kunci untuk meningkatkan pemahaman, motivasi, dan keterampilan gerak secara simultan.

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi peserta didik terhadap pembelajaran PJOK berbasis aktivitas fisik di SDN 2 Bagik Payung Selatan berada pada kategori sangat baik, dengan rata-rata capaian 81,0% pada tiga dimensi utama, yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor. Pada dimensi kognitif, siswa memiliki pemahaman yang kuat mengenai manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan, kebugaran, dan pembentukan kedisiplinan, menandakan bahwa pembelajaran mampu menginternalisasikan konsep-konsep dasar pendidikan jasmani secara efektif. Dimensi afektif berada pada kategori baik, menunjukkan bahwa siswa memiliki minat, antusiasme, dan sikap positif terhadap pembelajaran PJOK, meskipun variasi aktivitas fisik perlu ditingkatkan agar siswa tidak mengalami kejenuhan pada materi yang terlalu teoritis. Sementara itu, dimensi psikomotor menunjukkan keterlibatan fisik yang optimal, ditandai dengan partisipasi aktif, keberanian mencoba gerakan baru, serta kemampuan bekerja sama dalam aktivitas kelompok.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa pembelajaran PJOK berbasis aktivitas fisik memberikan pengalaman belajar yang bermakna dan efektif dalam mengembangkan kemampuan gerak, sikap, dan pemahaman siswa secara holistik. Berbeda dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menemukan rendahnya motivasi atau keterlibatan fisik siswa, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa desain pembelajaran yang variatif, kontekstual, dan berpusat pada aktivitas langsung mampu membangun persepsi positif peserta didik secara menyeluruh. Dengan demikian, pembelajaran PJOK perlu terus dikembangkan melalui inovasi aktivitas fisik, penguatan interaksi guru-siswa, dan penyediaan lingkungan belajar yang mendukung agar persepsi positif siswa dapat terjaga dan berkontribusi pada pembentukan kebiasaan hidup aktif sepanjang hayat.

Ucapan Terima Kasih

Saya ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pengelola Jurnal Sinergi Olahraga dan Rekreasi yang sudah mewadahi saya dalam publikasi artikel ini sebagai bentuk pengembangan ilmu pengetahuan yang khususnya pada bidang keolahragaan. Saya ucapkan terimakasih kepada semua anggota tim penulis atas suksesnya pembuatan artikel dan penelitian ini yang selalu bersinergi dan meluangkan waktunya.

Daftar Pustaka

- Anderson, R., & Moss, S. (2019). *Students' perceptions of physical education and motivation toward physical activity*. Journal of Physical Education Research, 6(2), 45–57.
- Anggoro, N. T. (2022). *Persepsi peserta didik terhadap pembelajaran PJOK secara daring pada masa pandemi COVID-19*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hasibuan, R., & Arifin, M. (2021). *Integrasi nilai karakter dalam pembelajaran PJOK sekolah dasar*. Jurnal Pendidikan Dasar Nusantara, 7(1), 11–20.
- Hidayat, R., & Kusumawardani, E. (2022). Analisis pelaksanaan pembelajaran PJOK di sekolah dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(2), 85–94.
- Kemdikbud. (2021). *Panduan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) SD*. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.

- Megawati, M., & Supriyono, H. (2022). Pengembangan model pembelajaran PJOK berbasis permainan untuk meningkatkan motorik kasar siswa SD. *Jurnal Inovasi Pendidikan Jasmani*, 5(1), 33–47.
- Nugroho, A., Wibowo, D., & Raharjo, T. (2021). Faktor-faktor yang memengaruhi motivasi belajar PJOK siswa sekolah dasar. *Jurnal Olahraga dan Pendidikan*, 9(3), 143–156.
- Nurkholis, M., & Wahyudi, A. (2023). Aktivitas fisik berbasis budaya lokal dalam pembelajaran PJOK sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 19(1), 52–64.
- Prasetyo, D., Hadi, F., & Sumarni, L. (2023). Peningkatan kebugaran jasmani siswa SD melalui pembelajaran PJOK berbasis aktivitas fisik. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 12(2), 101–110.
- Ramadhani, N., & Subekti, W. (2022). Kendala guru dalam pelaksanaan PJOK di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 10(2), 77–89.
- Riyadi, H., & Santosa, B. (2022). Persepsi peserta didik terhadap pembelajaran aktif dalam PJOK di sekolah dasar. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 41(3), 487–499.
- Riyadi, H., & Santosa, B. (2022). Persepsi peserta didik terhadap pembelajaran aktif dalam PJOK di sekolah dasar. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 41(3), 487–499.
- Sukintaka, S. (2022). *Filosofi dan praktik pendidikan jasmani*. Alfabeta.
- Sukintaka, S. (2022). *Filosofi dan praktik pendidikan jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Wijaya, A., Nurhayati, & Mulyana, S. (2021). Hubungan persepsi siswa dengan motivasi belajar PJOK. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(1), 25–36.