

Implementasi Pendekatan Bermain Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Kelas X Di SMAN 4 Bengkulu Selatan

Tiara Erma Yulita¹, Indri Wulandari², Nurul Ihsan³, Weny Sasmitha⁴

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

tiarayulita411@gmail.com, indriwulandari@fik.unp.ac.id, nurul_ihsan@fik.unp.ac.id,

wenysasmitha@fik.unp.ac.id

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.1.2026.7>

Kata kunci : Implementasi, Pendekatan, Pendidikan Kesehatan Jasmani dan Olahraga

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya minat belajar peserta didik kelas X SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan terhadap pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Kondisi ini terlihat dari hampir seluruh siswa yang kurang tertarik karena merasa bosan dengan pembelajaran yang monoton, minim variasi, kurang menantang, dan belum sepenuhnya memotivasi mereka untuk berpartisipasi aktif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana implementasi pendekatan bermain dapat meningkatkan minat belajar PJOK di kelas X SMAN 4 Bengkulu Selatan. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain one group pretest-posttest. Populasi penelitian berjumlah 175 siswa kelas X, sedangkan sampel penelitian terdiri dari 28 siswa kelas X.2 yang terdiri atas 8 siswa laki-laki dan 20 siswa perempuan, dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui tes keterampilan lompat jangkit yang sesuai dengan materi pembelajaran. Analisis data menggunakan uji-t dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pembelajaran setelah penerapan pendekatan bermain, ditunjukkan oleh thitung (8,246) > ttabel (1,701) pada $\alpha = 0,05$. Rata-rata hasil belajar meningkat dari 5,46 pada pretest menjadi 8,99 pada posttest. Kesimpulannya, implementasi pendekatan bermain terbukti efektif meningkatkan minat dan hasil belajar, sejalan dengan prinsip Kurikulum Merdeka. Implementasi pendekatan bermain terbukti efektif meningkatkan minat dan hasil belajar PJOK.

Keywords : *Implementation, Approach, Physical Health and Sports Education*

Abstract : *The problem in this study is the low interest in learning Physical Education, Sports, and Health (PJOK) of class X students of SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan. This condition is seen from almost all students who are less interested because they feel bored with monotonous learning, minimal variation, less challenging, and have not fully motivated them to participate actively. This study aims to determine how the implementation of a play approach can increase interest in learning PJOK in class X SMAN 4 Bengkulu Selatan. The type of research used is an experiment with a one group pretest-posttest design. The study population was 175 class X students, while the study sample consisted of 28 class X.2 students consisting of 8 male students and 20 female students, selected using a purposive sampling technique. Data collection was carried out through a triple jump skills test that is in accordance with the learning material. Data analysis used a t-test with a significance level of $\alpha = 0.05$. The results of the study showed an increase in learning after the implementation of the play approach, indicated by t count (8.246) > t table (1.701) at $\alpha = 0.05$. The average learning outcome increased from 5.46 in the pretest to 8.99 in the posttest. In conclusion, the implementation of the play approach has proven effective in increasing interest and learning outcomes, in line with the principles of the Independent Curriculum. The implementation of the play approach has proven effective in increasing interest and learning outcomes in Physical Education (PJOK).*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses untuk meningkatkan, memperbaiki, mengubah pengetahuan, keterampilan, dan juga sikap hingga tatalaku seseorang atau kelompok dalam usaha mencerdaskan kehidupan manusia melalui kegiatan bimbingan pengajaran dan pelatihan.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran yang memegang peranan penting dalam membentuk peserta didik yang sehat, bugar, dan memiliki keterampilan gerak yang baik.

Dalam Kurikulum Merdeka, PJOK tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan kemampuan fisik siswa, tetapi juga mengembangkan aspek afektif, kognitif, dan psikomotor secara seimbang. Melalui pembelajaran PJOK, siswa dilatih untuk bekerja sama, berkompetisi secara sehat, menghargai aturan, serta membangun rasa percaya diri.

Kurikulum Merdeka menekankan pembelajaran yang berpusat pada siswa, fleksibel, dan kontekstual sesuai dengan kebutuhan dan potensi daerah. Hal ini memberikan ruang bagi guru PJOK untuk menerapkan berbagai pendekatan, termasuk pendekatan bermain, yang dinilai efektif dalam menciptakan suasana belajar.

Pembelajaran yang variatif memungkinkan siswa lebih aktif, termotivasi, dan mampu mengembangkan keterampilan gerak dasar secara optimal. Dengan demikian, keberhasilan pembelajaran PJOK.

Keberhasilan pembelajarn Pjok sangat bergantung pada keterampilan dan kemampuan guru dalam memilih dan menerapkan strategi pembelajaran yang tepat, kreatif dan sesuai dengan kemampuan siswa.

Dalam konteks kurikulum Merdeka, guru diharapkan tidak hanya mengajar keterampilan fisik, tetapi juga menanamkan nilai-nilai sportivitas, kerja sama dan tanggung jawab.

Oleh karena itu diperlukan inovasi pembelajaran yang meningkatkan minat belajar siswa.

Penerapan pendekatan bermain dalam pembelajaran PJOK sejalan dengan prinsip Kurikulum Merdeka yang mendorong pembelajaran aktif, kreatif, dan menyenangkan. Melalui aktivitas bermain, siswa dapat belajar sambil bergerak tanpa merasa terbebani, sehingga minat belajar meningkat secara alami.

Selain itu, PJOK dalam Kurikulum Merdeka berkontribusi pada pencapaian Profil Pelajar Pancasila, seperti bergotong royong, mandiri, dan berintegritas. Aktivitas ini juga membantu mengembangkan koordinasi, kelincahan, dan keterampilan sosial.

Karena siswa berinteraksi langsung dengan teman sebaya. Siswa tidak hanya mempraktikkan teknik gerak, tetapi juga terlibat dalam permainan yang memacu motivasi dan partisipasi.

Dalam konteks pembelajaran lompat jangkit, pendekatan bermain mampu mengubah suasana latihan yang biasanya monoton menjadi lebih menarik dan penuh tantangan. Siswa tidak hanya mempraktikkan teknik gerak, tetapi juga terlibat dalam permainan yang memacu motivasi dan partisipasi.

Hal ini penting karena minat belajar yang tinggi akan berdampak positif pada hasil belajar. Oleh karena itu, penerapan pendekatan bermain dalam PJOK di bawah Kurikulum Merdeka diharapkan mampu menghasilkan pembelajaran yang efektif, relevan, dan berkesan bagi peserta didik.

Menurut undang-undang Nasional N o 20 tahun 2003 Pendidikan ialah usaha dasar terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia.

Pendidikan merupakan usaha untuk mengembangkan potensi dasar manusia, mempersiapkan sumber daya yang berkualitas, memiliki daya saing dan mampu menghadapi perubahan yang sangat pesat, untuk itulah pendidikan harus berorientasi ke masa depan yang memperhatikan tuntutan kemajuan zaman yang ditandai dengan persaingan (Nur et al., 2018).

Menurut (Ihsan, 2015) "Pendidikan merupakan sebuah wahana untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia khususnya anak bangsa sebagai generasi penerus". "Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan satu-satunya mata pelajaran yang difokuskan pada aktivitas gerak jasmani".

(Darni, 2018) "Pendidikan jasmani merupakan serangkaian aktivitas jasmani atau olahraga, bisa dalam bentuk permainan atau mungkin juga salah satu dari cabang olahraga yang bukan bersifat permainan melalui aktivitas jasmani atau olahraga" (Afrenthy & EldawatyPutra, 2020).

Proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat dipengaruhi oleh perkembangan siswa yang tidak sama itu, di samping karakteristik lain yang melekat pada diri siswa, seperti; aspek latar belakang meliputi jenis kelamin siswa, tempat kelahiran dan tempat tinggal siswa, tingkat sosial ekonomi siswa, dari keluarga (Syafuruddin, Deswandi, 2018).

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran yang memiliki peranan penting dalam pembentukan karakter dan kesehatan fisik siswa. Melalui PJOK, siswa tidak hanya diajarkan keterampilan motorik dan olahraga, tetapi juga nilai-nilai seperti kerja sama, disiplin, dan tanggung jawab.

Di era modern ini, di mana gaya hidup cenderung sedentari dan prevalensi penyakit tidak menular meningkat, peran PJOK menjadi semakin vital dalam upaya meningkatkan kualitas hidup generasi muda.

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Menurut (Gustiwati, 2017) pendidikan yang menggunakan jasmani untuk meningkatkan individu peserta didik secara menyeluruh berupa aspek jasmani mental, dan emosional.

Kemudian menurut (Alinaghypour et al., 2020) pendidikan jasmani merupakan pendidikan melalui aktivitas fisik dan permainan untuk mengembangkan potensi peserta didik. PJOK merupakan bidang kajian luas dan menarik yang dititik beratkan pada peningkatan pergerakan manusia (Lekalaet et al., 2021).

PJOK merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Nurrojab, 2015). Pendidikan jasmani pada dasarnya bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, ketrampilan berpikir kritis, stabilitas emosional.

keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga (Keci et al., 2014). Mata pelajaran PJOK memiliki tingkat efek positif dalam kegiatan pembelajaran disekolah yang sangat berpengaruh pada perkembangan siswa (Koc, 2017).

Pendidikan jasmani memperlakukan setiap peserta didik sebagai satu kesatuan utuh antara jiwa dan raga. pernyataan tersebut menjadikan pendidikan jasmani sebagai bidang kajian yang sangat luas dan menarik dengan menitik beratkan pada peningkatan pergerakan manusia (*human movement*).

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di tingkat SMA memegang peranan penting dalam pengembangan fisik, mental, dan sosial siswa. Pada fase ini, siswa memerlukan pendekatan pembelajaran yang tidak hanya efektif tetapi juga menarik untuk mempertahankan minat mereka.

Pendekatan bermain adalah salah satu metode yang dapat digunakan untuk membuat pembelajaran PJOK lebih dinamis dan menyenangkan. Pendekatan ini melibatkan penggunaan permainan dan aktivitas fisik.

Melalui permainan siswa cenderung lebih antusias, terlihat aktif dan termotivasi untuk berpartisipasi dalam setiap kegiatan. Hal ini sejalan dengan tujuan pembelajaran PJOK yang menekankan pada pengembangan aspek fisik, kognitif dan afektif secara seimbang.

Dalam konteks pendidikan menengah atas, pendekatan bermain dapat membantu mengatasi berbagai tantangan seperti kurangnya motivasi, kebosanan terhadap metode tradisional, dan perbedaan kemampuan fisik di antara siswa.

Oleh karena itu, penting untuk mengkaji bagaimana penerapan pendekatan bermain dapat mengoptimalkan proses belajar mengajar dalam pelajaran PJOK di tingkat SMA mencapai tujuan pembelajaran.

Kajian ini menjadi relevan mengingat masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam menguasai keterampilan tertentu, seperti lompat jangkit, akibat metode pembelajaran yang kurang bervariasi dan kurang melibatkan siswa secara aktif.

Melalui penerapan pendekatan bermain diharapkan siswa dapat berlatih keterampilan lompat jangkit dengan suasana yang menyenangkan, termotivasi untuk mencoba dan berani mengambil resiko dalam setiap Gerakan. Dengan demikian penerapan pendekatan ini

tidak hanya berpotensi meningkatkan hasil belajar tetapi semangat.

Selain itu penelitian mengenai penerapan pendekatan bermain dalam pembelajaran PJOK juga penting untuk memberikan panduan praktis bagi guru dalam merancang kegiatan yang efektif dan menyenangkan.

Dengan pemahaman yang tepat tentang cara mengimplementasikan pendekatan bermain ini, guru dapat menyesuaikan metode pembelajaran sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan siswa.

Proses pembelajaran hanya dari satu arah sehingga bisa disimpulkan bahwa masih ada campuran antara metode kurikulum dari lama dengan metode kurikulum yang baru. Interaksi satu arah membuat peserta didik cenderung pasif dalam pembelajaran dan yang lebih aktif justru gurunya.

Pendekatan bermain dapat menjadi salah satu Solusi karena menekankan partisipasi siswa melalui kegiatan yang menyenangkan dan interaktif sehingga mereka terdorong untuk mencoba.

Sebagai contoh dalam pembelajaran permainan bola voli, dalam satu kesempatan guru hanya memberikan perintah ke peserta didik lalu peserta didik mempraktikkan apa yang diperintahkan guru.

Selain itu guru juga berpendapat jika peserta didik kurang berpartisipasi dalam pembelajaran, dimana rasa keingintahuan, minat membaca dan keterampilan gerak peserta didik rendah, sehingga proses pembelajaran PJOK dengan Kurikulum Merdeka Belajar dimana peserta didik sebagai pusat pembelajaran.

Hal tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK dengan kurikulum Merdeka belajar masih menghadapi tantangan dalam meningkatkan partisipasi peserta didik

kurikulum ini menekankan peran aktif peserta didik sebagai pusat pembelajaran.

SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan adalah sekolah yang berada di kota Bengkulu Selatan tepatnya berada di Jl. Durian Sebatang, Kecamatan Kedurang, Kabupaten Bengkulu Selatan, Bengkulu.

SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan merupakan salah satu sekolah terbaik dan menjadi salah satu sekolah unggul di kota Bengkulu Selatan, yang mempunyai segudang prestasi baik prestasi akademik dan non akademik. SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan memiliki ekstrakurikuler wajib dan minat siswa.

Ekstrakurikuler pramuka merupakan ekstrakurikuler wajib, adapun ekstrakurikuler minat diantaranya Paskibraka, PMR, Volley, Basket, futsal, dan Seni. yang dilaksanakan di Sekolah Menengah Atas mempunyai tujuan yaitu "membantu siswa untuk meningkatkan kesegaran Jasmani dan Kesehatan melalui pengenalan dan penanaman sikap positif.

Agar pelaksanaan pembelajaran Penjasorkes dapat berjalan dengan baik dan dapat mencapai tujuan yang diharapkan, guru harus dapat melaksanakan 3 (tiga) komponen utama kurikulum, yaitu (1) komponen perencanaan guru, (2) pelaksanaan atau proses belajar mengajar yang dilakukan oleh guru, dan (3) evaluasi hasil belajar

Tiga komponen tersebut merupakan komponen yang saling mendukung untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan, apabila salah satu komponen tersebut tidak dilaksanakan maka hasil atau tujuan yang dicapai tidak akan optimal.

Keberhasilan pembelajaran penjasorkes dalam rangka untuk mencapai tujuan yang diharapkan sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain Pendekatan bermain dalam pembelajaran PJOK menjadi salah satu strategi yang efektif.

Untuk meningkatkan minat serta pemahaman siswa terhadap materi yang diajarkan. Minat belajar siswa terhadap PJOK menjadi indikator penting dalam mengukur efektivitas proses pembelajaran yang diterapkan.

Minat yang tinggi dapat meningkatkan partisipasi aktif siswa, memperbaiki prestasi belajar, serta mendorong keterlibatan mereka dalam aktivitas fisik di luar lingkungan sekolah Kemudian menurut (Aji et al., 2023) terlebih lagi minat merupakan masalah dalam proses pembelajaran atau pendidikan karena berkaitan dengan tingkat laku individu.

Sedangkan Menurut (Setiawan et al., 2021) minat merupakan suatu kecenderungan yang sedikit menetap untuk merasakan rasa ketertarikan dan perhatian terhadap suatu objek, aktivitas, atau bidang tertentu yang disertai dengan keinginan untuk terus terlibat di dalamnya.

METODE

Jenis penelitian ini adalah *eksperimen* dengan menggunakan *one grup pretest-posttets*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas X SMAN 4 Bengkulu selatan yang berjumlah 175 orang.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Purposive Sampling*. maka sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X 2 SMA N 4 Bengkulu Selatan yang berjumlah 28 orang dengan rincian 8 orang siswa laki-laki dan 20 orang siswi perempuan.

Data diambil melalui tes keterampilan lompat jangkit, Teknik analisis data menggunakan teknik analisis uji-t dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Sebelum melakukan uji t dilakukan, data diuji normalitasnya.

Data di uji menggunakan uji Shapiro-wilk untuk memastikan bahwa data tersistribusi normal, sehingga uji parametrik dapat

diterapkan, apabila data tidak memenuhi asumsi normalitas maka digunakan uji non-parametrik alternatif.

Data yang diperoleh dari tes keterampilan lompat jangkit kemudian dianalisis menggunakan uji t untuk melihat efektivitas pendekatan bermain dalam meningkatkan kemampuan motorik siswa.

Dalam penelitian ini menggunakan prosedur penelitian yaitu dengan menggunakan tes keterampilan lompat jangkit, untuk meningkatkan hasil belajar siswa melalui tes keterampilan lompat jangkit ini.

HASIL

Hasil penelitian mengenai implementasi pendekatan bermain dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kelas X di SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan. Hasil penelitian ini akan digambarkan sesuai dengan tujuan hipotesis yang diajukan sebelumnya.

Data yang diambil sebelum diberi perlakuan disebut dengan test awal (*pre-test*). Setelah pengambilan data awal (*pre-test*) maka dilakukan implementasi pendekatan bermain dan diakhiri dengan pengambilan data akhir (*post-test*) untuk melihat apakah terjadi peningkatan signifikan dari hasil implementasi pendekatan bermain yang telah dilakukan.

Berdasarkan analisis data tes awal *pre-test* kelas X di SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan terhadap 28 siswa dengan nilai tertinggi poin 9, nilai terendah 3 dan untuk rata-rata 5,46 serta pada standar deviasi 1,77.

Kemudian pada tes akhir *post-test* pada kelas X di SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan terhadap 28 siswa dengan nilai tertinggi 13, nilai terendah 19 dan untuk rata-rata 8,89 serta standar deviasi 1,77. Distribusi frekuensi hasil data *pre-test* dan *post test* pada kelas X di SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan dapat dilihat pada

Untuk melihat perubahan hasil keterampilan lompat jangkit, data pretest dan posttest dianalisis menggunakan kriteria penilaian yang telah ditetapkan. Skala penilaian tersebut disusun mulai dari kategori *Baik Sekali* hingga *Kurang Sekali* berdasarkan standar keterampilan lompat jangkit. kemampuan siswa sebelum dan sesudah perlakuan dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Distribusi frekuensi data *pre-test* dan *post-test* pada kelas X di SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan

Batas Skala	Keterampilan lompat jangkit		Keterangan
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	
≥ 11	0	5	Baik Sekali
8 - 10	4	16	Baik
6 - 7	10	7	Cukup
4 - 5	10	0	Kurang
≤ 3	4	0	Kurang Sekali
Jumlah	28	28	

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel 3, dapat dilihat bahwa hasil analisis data *pre-test* pada kelas X di SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan bawah dengan kelas interval ≥ 11 (Baik sekali) tidak ditemukan siswa, kelas interval 8-10 (Baik) ditemukan siswa 4, kelas interval 6 -7 (Cukup) sebanyak 10 siswa.

kelas interval 4- 5 (Kurang) sebanyak 10 siswa, dan kelas interval ≤ 3 (kurang sekali) ditemukan 4 siswa. Kemudian pada *post-test drive* pada kelas X di SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan dengan kelas interval ≥ 11 (Baik sekali) ditemukan sebanyak 5 siswa.

kelas interval 8-10 (Baik) ditemukan siswa 16, kelas interval 6 -7 (Cukup) sebanyak 7 siswa, kelas interval 4- 5 (Kurang) tidak ditemukan siswa, dan kelas interval ≤ 3 (kurang

sekali) tidak ditemukan siswa.



Gambar 1. Pelaksanaan Tes awal
Sumber: Dokumentasi Penelitian



Gambar 2. Pelaksanaan Pendekatan Bermain
Sumber: Dokumentasi Penelitian



Gambar 3. Pelaksanaan Tes Akhir
Sumber: Dokumentasi Penelitian

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, implementasi pendekatan bermain dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di kelas X SMAN 4 Bengkulu Selatan memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kualitas proses pembelajaran.

Sebelum pendekatan ini diterapkan, proses pembelajaran cenderung bersifat konvensional dan monoton, di mana guru mendominasi jalannya kegiatan belajar, dan siswa kurang aktif dalam mengikuti instruksi maupun kegiatan pembelajaran.

Hal ini menyebabkan minat dan motivasi siswa dalam mengikuti pelajaran PJOK relatif rendah. Namun, setelah pendekatan bermain diimplementasikan, terjadi perubahan yang cukup signifikan.

Siswa menunjukkan peningkatan partisipasi dalam kegiatan pembelajaran, lebih antusias, serta lebih aktif berinteraksi baik dengan guru maupun teman sebaya. Kegiatan bermain yang diterapkan disesuaikan dengan materi pelajaran dan kemampuan siswa.

Sehingga tidak hanya bersifat menyenangkan tetapi juga edukatif dan mendukung tercapainya tujuan pembelajaran. Dalam kegiatan ini, siswa tidak hanya bergerak secara fisik, tetapi juga dilatih dalam hal berpikir taktis, mengambil keputusan, serta bekerja sama dalam tim.

Peningkatan ini terlihat dari suasana kelas yang menjadi lebih hidup dan kondusif. Aktivitas bermain mendorong siswa untuk lebih eksploratif, kreatif, dan percaya diri. Guru pun dapat menjalankan peran sebagai fasilitator yang membimbing siswa dengan pendekatan yang lebih fleksibel dan humanis.

Selain itu, pendekatan ini juga berhasil menciptakan pembelajaran yang lebih berpusat pada siswa (*student-centered learning*), di mana siswa menjadi subjek aktif dalam proses pembelajaran.

Tidak hanya dari segi aktivitas fisik, pendekatan bermain juga berdampak pada

aspek afektif dan sosial siswa. Terlihat adanya peningkatan kerja sama antar siswa, rasa tanggung jawab, kedisiplinan, serta nilai sportivitas yang berkembang secara alami selama kegiatan permainan berlangsung.

Hal ini sangat relevan dengan nilai-nilai pendidikan karakter yang menjadi bagian penting dari tujuan pembelajaran PJOK secara keseluruhan Selaras dengan prinsip Kurikulum Merdeka yang menekankan pentingnya pembelajaran yang menyenangkan, kontekstual, dan relevan dengan dunia nyata siswa.

pendekatan bermain terbukti mampu menciptakan pengalaman belajar yang bermakna. Pembelajaran tidak hanya berfokus pada pencapaian target kognitif, tetapi juga menyentuh aspek keterampilan hidup dan pembentukan kepribadian siswa.

Hasil penelitian ini memperkuat berbagai temuan sebelumnya yang menyatakan bahwa pendekatan bermain merupakan strategi yang efektif dalam pembelajaran PJOK, khususnya dalam meningkatkan motivasi, keaktifan, dan keterlibatan siswa.

Dengan demikian, implementasi pendekatan ini patut dipertimbangkan sebagai salah satu metode utama dalam proses pembelajaran PJOK di tingkat sekolah menengah.

Secara keseluruhan, pendekatan bermain tidak hanya berhasil meningkatkan efektivitas proses pembelajaran di kelas X SMAN 4 Bengkulu Selatan, tetapi juga memberikan pengalaman belajar yang positif, menyenangkan, dan membangun bagi peserta didik.

Keberhasilan ini menunjukkan bahwa penggunaan metode yang tepat, sesuai dengan karakteristik siswa dan konteks pembelajaran, memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas pendidikan jasmani di sekolah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa implementasi pendekatan bermain dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di kelas X SMAN 4 Bengkulu Selatan memberikan dampak positif terhadap peningkatan proses pembelajaran.

Pendekatan ini terbukti mampu menciptakan suasana belajar yang lebih aktif, menyenangkan, dan partisipatif, sehingga meningkatkan keterlibatan siswa secara fisik, kognitif, maupun afektif.

Melalui kegiatan bermain yang dirancang sesuai dengan materi dan karakteristik siswa, proses pembelajaran menjadi lebih bermakna dan kontekstual. Siswa menjadi lebih antusias, termotivasi, dan menunjukkan perkembangan dalam hal kerja sama, tanggung jawab, serta sportivitas.

Guru juga lebih mudah membangun interaksi yang positif dengan siswa, sehingga tercipta lingkungan belajar yang kondusif. Dengan demikian, pendekatan bermain layak dijadikan strategi pembelajaran yang efektif

Dalam meningkatkan kualitas proses pembelajaran PJOK di sekolah, khususnya dalam upaya mewujudkan pembelajaran yang menyenangkan dan berpusat pada peserta didik sebagaimana yang ditekankan dalam Kurikulum Merdeka.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrenghy, R., & EldawatyPutra, A. N. (2020). Hubungan Aktivitas Bermain Dengan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Padang Barat. 1-9.
- Aji, K., Rahayu, E. T., Kesehatan, P. J., Rekreasi, D., Karawang, S., Barat, J., & Abstract, I. (2023). Efektivitas Project Based Learning dalam Kurikulum Merdeka Pada

- Pembelajaran Aktivitas Pengembangan Terhadap Minat Belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 2023(6), 263–269.
- Arfendi, D., Ihsan, N., & Wulandari, I. (2023). Pengembangan Media Video Pembelajaran Teknik Dasar Shooting Permainan Sepakbola Kelas VIII SMP N 3 Gunung Talang. *Jurnal JPDO*, 6(1), 1–6.
- Asnaldi, A. (2016). Hubungan pendekatan latihan massed practice dan distributed practice terhadap ketepatan pukulan lob pemain bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2), 20–26.
- Asnaldi, A., Zulman, F. U. M., & Madri, M. (2018). Hubungan Motivasi Olahraga dan kemampuan motorik dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 16–27.
- Asnaldi, A., & Syampurma, H. (2020). Pengaruh permainan kecil terhadap motivasi siswa dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Sport Science: Jurnal Sain Olahraga dan Pendidikan Jasmani*, 20(2), 97–106.
- Darni, W. W. (2018). Peningkatan Keterampilan Masase Cedera Olahraga Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Kecamatan Padang Utara. 3(2), 91–102.
- Frimansyah, F. (2022). Survey Minat Belajar Penjas dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas X di SMK Pamor Cikampek Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(1), 41.
- Gustiwati, R. (2017). Resty Gustiawati; Dosen Prodi PJKR FKIP Universitas Singaperbangsa Karawang 50`Tambun Selatan Kabupaten Bekasi. *Riset Physical Education*, 8(1), 50–58.
- Ihsan, N. (2015). Jurusan pendidikan olahraga fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang 2015. *Universitas Negeri Padang*, 2(1), 20.
- Keci, P., Manda, L. S., & Alternatif, S. (2014). Permainan Kecil “Sunda Manda” Sebagai Alternatif Bermain Anak Usia Dini. *Dinamika Pendidikan*, 21(01), 39–56.
- Koc, Y. (2017). The Effect of “Physical Education and Sport Culture” Course on the Attitudes of Preservice Classroom Teachers towards Physical Education and Sports. *International Journal of Higher Education*, 6(4), 200.
- Lekalaet, S., Souisa, M., & Anaktototy, J. (2021). Realitas Penilaian Psikomotor Dalam Pembelajaran PJOK Dimasa Pandemi Covid-19 Pada Siswa Kelas X-MIA SMAN 8 Ambon. *Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olahraga*, 5(2), 62–65.
- Madri, M., Armando, M., Sepriadi, S., Sasmitha, W., & Amra, F. (2023). Efektifitas Pengembangan Pembelajaran Senam Lantai Berbasis Digital Pada Materi Round Back Roll. *Sporta Sainika*, 8(1), 16–25.
- Maharani, S. P., Suwirman, S., Deswandi, D., & Sasmitha, W. (2023). Hubungan motivasi belajar dan kebiasaan belajar dengan hasil belajar mata pelajaran PJOK siswa SMK Negeri 8 Padang. *Jurnal JPDO*, 6(9), 1–8.
- Nur, H., Nirwandi, & Asmi, A. (2018). Hubungan Sarana Prasarana Olahraga

- Terhadap Minat Siswa Dalam. *Jurnal MensSana*, 3(2), 93–97.
- Nurrojab, F. (2015). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Team Game Tournament (TGT) Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Pembelajaran Futsal.
- Sasmitha, W. (2015). Pengembangan perangkat pembelajaran gerak dasar pencak silat melalui pendekatan taktis di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Salimpaung. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(1), 12–20.
- Setiawan, Y. A., Abduloh, & Nasution, H. N. S. (2021). Minat Siswa dalam Pembelajaran Penjas pada Masa Pandemi Covid-19 di SMPN 1 Telukjambe Barat Karawang. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(5), 301–309.
- Suspeni, R., Wahyuri, A. S., Khairuddin, K., & Wulandari, I. (2023). Pengembangan e-modul Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan materi aktivitas kebugaran jasmani kelas VI sekolah dasar. *Jurnal JPDO*, 6(10), 109–115.
- Syafuruddin, & Deswandi, N. I. (2018). Persepsi Siswa Terhadap Keterampilan Guru Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Sport Science*, 18(1), 21–33.
- Valentino, R., & Ihsan, N. (2018). Pengembangan Media Pembelajaran Pencak Silat Berbasis Macromedia Flash 8 Untuk Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal JPDO*, 1(2), 83–87.