



Contents lists available at [Journal IICET](#)

**JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)**

ISSN: 2502-079X (Print) ISSN: 2503-1619 (Electronic)

Journal homepage: <https://jurnal.iicet.org/index.php/jrti>



## Menumbuhkan Kemandirian Belajar pada Siswa Sekolah Dasar: Peran Guru PJOK sebagai Fasilitator dalam Pembelajaran Aktif dan Berorientasi Siswa

Zakiah Rahman, Tito Parta Wibowo\*, Ibnu Sina, Nazwa Zahralova, Nurita Destriana, M. Dafa Hakim, Dini Permata Sari, Rendi Mulyadi, Zahrotunnisa Noviriyanti, Siti Nurazizah  
Universitas Bina Bangsa

### Article Info

#### Article history:

Received Jun 12<sup>th</sup>, 2024

Revised Aug 22<sup>th</sup>, 2024

Accepted Aug 26<sup>th</sup>, 2024

#### Keyword:

Guru PJOK  
Kemandirian Belajar  
Sekolah Dasar  
Pembelajaran Aktif  
Fasilitator

### ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dalam menumbuhkan kemandirian belajar pada siswa sekolah dasar melalui pembelajaran aktif dan berorientasi siswa. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan subjek tiga guru PJOK di sekolah dasar wilayah Kota Serang, Provinsi Banten. Data diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi kegiatan pembelajaran, serta analisis dokumen yang berkaitan dengan perencanaan dan pelaksanaan pembelajaran PJOK. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru PJOK berperan sebagai fasilitator yang mendorong siswa untuk belajar secara mandiri melalui aktivitas jasmani yang menumbuhkan disiplin, tanggung jawab, dan kemampuan reflektif. Guru memberikan *scaffolding* berupa arahan, umpan balik positif, serta kesempatan bagi siswa untuk mengambil keputusan dan melakukan evaluasi diri. Kemandirian belajar tumbuh ketika siswa dilibatkan aktif dalam merencanakan, melaksanakan, dan merefleksikan pengalaman belajar jasmani. Penelitian ini menegaskan bahwa keberhasilan pembelajaran PJOK tidak hanya diukur dari aspek keterampilan fisik, tetapi juga dari kemampuan siswa dalam mengelola proses belajar secara mandiri, kreatif, dan bertanggung jawab sebagai bekal karakter profil pelajar Pancasila.



© 2020 The Authors. Published by IICET.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license  
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

### Corresponding Author:

Tito Parta Wibowo  
Universitas Bina Bangsa  
Email: [titopartawibowo@gmail.com](mailto:titopartawibowo@gmail.com)

## Pendahuluan

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari kurikulum pendidikan dasar yang memiliki peran penting dalam membentuk karakter, disiplin, serta kemandirian peserta didik. Melalui aktivitas jasmani, siswa tidak hanya mengembangkan keterampilan motorik, tetapi juga belajar mengatur diri, mengambil keputusan, serta bertanggung jawab terhadap proses belajarnya. Dalam konteks pembelajaran abad ke-21, guru PJOK dituntut tidak hanya menjadi pengajar keterampilan fisik, tetapi juga

sebagai fasilitator yang mendorong siswa untuk belajar secara aktif dan mandiri. Hal ini sejalan dengan paradigma baru pendidikan yang menempatkan peserta didik sebagai subjek utama dalam proses pembelajaran.

Konsep kemandirian belajar (*self-regulated learning*) menekankan pada kemampuan individu untuk mengontrol proses belajarnya melalui perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi diri (Sari, Tangkudung, J., & Hanif, 2018). Dalam konteks sekolah dasar, pembelajaran PJOK menyediakan ruang yang luas bagi siswa untuk mengembangkan kemampuan ini melalui aktivitas yang menuntut partisipasi langsung, kolaborasi, dan refleksi diri. Kemandirian belajar yang dibangun sejak usia dini memiliki pengaruh jangka panjang terhadap motivasi intrinsik dan pencapaian akademik siswa (Rozi et al., 2021). Oleh karena itu, guru PJOK berperan penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung perkembangan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik siswa secara seimbang. Perubahan paradigma pembelajaran dari *teacher-centered* menuju *student-centered learning* merupakan langkah strategis untuk meningkatkan kualitas pendidikan dasar di Indonesia (Wahidin, 2020). Dalam pendekatan ini, guru tidak lagi menjadi satu-satunya sumber pengetahuan, melainkan fasilitator yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengeksplorasi, bereksperimen, dan memecahkan masalah. Pembelajaran aktif dan berorientasi siswa menuntut guru PJOK untuk merancang kegiatan yang kontekstual dan menantang, agar siswa dapat belajar dari pengalaman langsung di lapangan (Pasaribu, 2016). Dengan demikian, aktivitas jasmani menjadi sarana efektif untuk menumbuhkan kemandirian dan tanggung jawab belajar siswa.

Kurikulum Merdeka khususnya dalam asesmen Projek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (Adi et al., 2023). Berbagai program terus direalisasikan oleh pemerintah agar dapat mencapai tujuan pendidikan yang diharapkan, seperti penyempurnaan orientasi pendidikan merdeka belajar, kurikulum merdeka dan penguatan profil pelajar Pancasila (Sulastri et al., 2022). Implementasi Kurikulum Merdeka menegaskan pentingnya pengembangan profil Pelajar Pancasila yang salah satu dimensinya adalah kemandirian. Nilai kemandirian dalam PJOK tercermin dalam kemampuan siswa mengatur waktu berlatih, menjaga kebugaran secara mandiri, dan mengambil keputusan dalam aktivitas olahraga. Guru PJOK memiliki tanggung jawab untuk membimbing siswa agar mampu mengenali potensi dirinya dan mengelola proses belajar tanpa bergantung sepenuhnya pada arahan guru. Hal ini menuntut kemampuan guru dalam menerapkan strategi pembelajaran berbasis proyek, reflektif, dan kolaboratif yang dapat menstimulasi partisipasi aktif siswa (Mardiana et al., 2022)

Secara teoritis, pembentukan kemandirian belajar pada siswa sekolah dasar dapat dijelaskan melalui teori konstruktivisme sosial Vygotsky yang menekankan pentingnya interaksi sosial dan *scaffolding* dalam perkembangan kognitif (Mustafa, 2022). Dalam pembelajaran PJOK, guru dapat memberikan bimbingan sementara kepada siswa, kemudian secara bertahap mengurangi bantuan tersebut seiring meningkatnya kemampuan belajar mandiri siswa. Proses ini membantu siswa memahami bahwa keberhasilan belajar bukan hanya hasil dari instruksi guru, tetapi juga usaha pribadi yang berkelanjutan. Selain aspek kognitif, pendekatan sosial kognitif Bandura menegaskan bahwa perilaku belajar terbentuk melalui observasi, imitasi, dan pengalaman sosial (Paramitha & Anggara, 2018). Dalam kegiatan PJOK, siswa belajar dari pengamatan terhadap teman dan guru dalam melakukan gerakan, serta belajar menilai hasil kerja mereka sendiri. Guru yang mampu memberikan contoh positif dan umpan balik konstruktif akan menumbuhkan *self-efficacy* dan motivasi internal siswa untuk belajar lebih mandiri.

Kemandirian belajar dalam PJOK juga erat kaitannya dengan pembentukan karakter dan nilai-nilai moral. Melalui aktivitas jasmani seperti permainan dan olahraga beregu, siswa belajar menghargai aturan, mengendalikan emosi, dan bekerja sama dalam tim. Nilai-nilai tersebut menjadi fondasi penting bagi tumbuhnya tanggung jawab dan kemandirian dalam konteks belajar (Ginanjari, 2015). Dengan demikian, pembelajaran PJOK berkontribusi langsung terhadap pencapaian tujuan pendidikan karakter nasional yang menekankan keseimbangan antara aspek pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Namun demikian, berbagai penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK di sekolah dasar masih sering berorientasi pada aktivitas fisik semata tanpa memperhatikan aspek kemandirian belajar siswa (Khairi et al., 2022). Guru sering kali berfokus pada pencapaian gerak dasar dan keterampilan olahraga tanpa mengintegrasikan strategi reflektif yang dapat menumbuhkan kesadaran belajar siswa. Kondisi ini menunjukkan perlunya transformasi peran guru PJOK dari instruktur menjadi fasilitator yang mampu menuntun siswa untuk belajar dari pengalaman fisik mereka sendiri.

Dalam konteks Provinsi Banten, guru PJOK menghadapi tantangan spesifik terkait keterbatasan sarana dan prasarana olahraga di sekolah dasar, serta variasi tingkat kemampuan siswa. Meskipun demikian, guru mampu beradaptasi dengan menggunakan media pembelajaran sederhana dan memanfaatkan lingkungan sekitar sekolah sebagai sumber belajar. Strategi adaptif ini menunjukkan kreativitas guru dalam merancang pembelajaran aktif yang relevan dengan konteks lokal (Budi et al., 2021). Dengan demikian, pembelajaran PJOK di Banten menjadi contoh bagaimana kemandirian belajar dapat tumbuh melalui pendekatan yang fleksibel dan kontekstual.

Beberapa penelitian terdahulu menegaskan bahwa pendekatan pembelajaran aktif dalam PJOK memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan motivasi dan kemandirian belajar siswa sekolah dasar

(Indrawathi et al., 2021; Barker et al., 2020). Kegiatan yang melibatkan siswa secara langsung dalam perencanaan dan evaluasi pembelajaran terbukti mampu menumbuhkan rasa memiliki terhadap proses belajar. Ketika siswa merasa bahwa pengalaman belajarnya bermakna dan relevan dengan kehidupan sehari-hari, mereka lebih termotivasi untuk belajar secara mandiri. Peran guru PJOK sebagai fasilitator juga mencakup kemampuan untuk menciptakan suasana belajar yang aman, menyenangkan, dan menantang. Lingkungan belajar yang positif memungkinkan siswa untuk bereksperimen tanpa rasa takut gagal, sehingga mereka lebih berani mengambil inisiatif dan bertanggung jawab terhadap hasil belajarnya (Hasbullah, 2020). Dengan demikian, guru perlu mengembangkan keterampilan komunikasi empatik dan kepemimpinan pedagogis agar dapat memfasilitasi proses belajar yang partisipatif.

Urgensi penelitian ini didasarkan pada kebutuhan empiris untuk menjembatani kesenjangan antara potensi pedagogis pembelajaran PJOK dan implementasinya dalam pengembangan kemandirian belajar siswa sekolah dasar. Meskipun berbagai penelitian menegaskan bahwa aktivitas jasmani memiliki kontribusi signifikan terhadap pembentukan regulasi diri dan tanggung jawab belajar, praktik pembelajaran di lapangan masih menunjukkan kecenderungan *teacher-centered*, yang menghambat optimalisasi proses *self-regulated learning*. Hal ini diperkuat oleh temuan nasional yang mengindikasikan bahwa lebih dari separuh guru PJOK belum menerapkan strategi pembelajaran reflektif dan berorientasi siswa, serta masih terbatas dalam memfasilitasi proses perencanaan, pengawasan, dan evaluasi diri siswa selama pembelajaran. Dalam konteks implementasi Kurikulum Merdeka, kondisi tersebut menjadi semakin kritis mengingat kemandirian belajar merupakan salah satu kompetensi fundamental dalam Profil Pelajar Pancasila yang menuntut pendekatan pedagogis yang partisipatif, kontekstual, dan berpusat pada pengalaman belajar siswa. Situasi di Kota Serang, dengan variasi fasilitas sekolah dan heterogenitas kompetensi siswa, memberikan relevansi kontekstual yang kuat untuk mengeksplorasi secara mendalam peran guru PJOK dalam mengembangkan kemandirian belajar. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk menyajikan bukti empiris yang dapat memperkaya diskursus akademik sekaligus memberikan rekomendasi strategis bagi peningkatan kualitas pembelajaran PJOK di tingkat sekolah dasar.

## Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk menggambarkan dan menganalisis secara mendalam peran guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dalam menumbuhkan kemandirian belajar siswa sekolah dasar melalui pembelajaran aktif dan berorientasi siswa. Menurut Sugiyono (2019), metode kualitatif digunakan untuk memahami fenomena sosial dari perspektif partisipan, dengan menekankan pada makna, konteks, dan proses yang terjadi secara alami. Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian yang ingin mengungkap praktik fasilitasi guru PJOK di lapangan dalam membentuk kemandirian belajar siswa. Selain itu, sebagaimana dijelaskan oleh Made (2019), penelitian pendidikan yang bersifat naturalistik menempatkan peneliti sebagai instrumen utama dalam menggali data melalui interaksi langsung, observasi partisipatif, serta interpretasi mendalam terhadap fenomena yang terjadi di lingkungan belajar. Oleh karena itu, pendekatan deskriptif kualitatif dianggap paling tepat untuk mengeksplorasi peran guru PJOK secara kontekstual dan reflektif.

Subjek penelitian terdiri guru tiga PJOK sekolah dasar di Kota Serang, Provinsi Banten dipilih sebagai responden melalui teknik purposive sampling dengan kriteria pengalaman mengajar minimal lima tahun serta keterlibatan aktif dalam penerapan Kurikulum Merdeka (Ibrahim et al., 2024). Proses penentuan responden diawali dengan pengajuan izin penelitian kepada Dinas Pendidikan Kota Serang dan kepala sekolah yang menjadi lokasi penelitian. Setelah memperoleh persetujuan tertulis, peneliti berkoordinasi dengan pihak sekolah untuk mengidentifikasi guru PJOK yang memenuhi kriteria inklusi. Calon responden yang telah diidentifikasi kemudian dihubungi secara formal untuk dimintai kesediaannya berpartisipasi, dengan penjelasan rinci mengenai tujuan, prosedur, dan implikasi penelitian. Partisipan yang menyatakan persetujuan secara sukarela melalui mekanisme *informed consent* selanjutnya ditetapkan sebagai responden penelitian.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi pembelajaran, dan analisis dokumen seperti RPP serta catatan reflektif guru. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur menggunakan pedoman pertanyaan yang telah disusun berdasarkan fokus penelitian. Setiap wawancara berlangsung selama 45–60 menit, dilakukan secara tatap muka, dan direkam dengan persetujuan responden untuk menjamin ketepatan data, disertai pencatatan lapangan oleh peneliti. Observasi pembelajaran dilaksanakan menggunakan lembar observasi terstruktur pada dua hingga tiga kali pertemuan untuk setiap guru guna memperoleh gambaran autentik mengenai praktik pembelajaran dan indikator kemandirian belajar siswa. Analisis dokumen dilakukan dengan menelaah RPP dan jurnal refleksi guru untuk melengkapi data wawancara dan observasi. Seluruh data dari ketiga teknik tersebut digunakan secara triangulatif untuk memperkuat validitas temuan penelitian.

Analisis data dilakukan dengan model (Miles et al., 2018) melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan secara iteratif. Validitas data diperkuat dengan triangulasi sumber dan metode, serta proses *member check* kepada guru untuk menjamin keabsahan interpretasi. Menurut Putrawan (2020) triangulasi menjadi langkah penting dalam menjamin validitas penelitian kualitatif, karena memastikan bahwa hasil analisis mencerminkan realitas yang objektif dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Seluruh proses penelitian dilakukan dengan memperhatikan etika penelitian pendidikan, termasuk menjaga kerahasiaan identitas partisipan dan memperoleh izin resmi dari sekolah tempat penelitian dilaksanakan.

## Hasil dan Pembahasan

Tema penelitian diperoleh melalui proses analisis data kualitatif yang dilakukan secara bertahap mengikuti model Miles. Pada tahap reduksi data, seluruh hasil wawancara, observasi, dan dokumen dirangkum untuk menemukan pola makna yang berulang. Peneliti mengidentifikasi kata kunci, pernyataan penting, serta praktik pembelajaran yang konsisten muncul pada ketiga partisipan. Pada tahap penyajian data, peneliti mengelompokkan temuan tersebut ke dalam kategori seperti *pembelajaran aktif*, *kemandirian siswa*, *peran guru sebagai fasilitator*, *strategi reflektif*, dan *pemanfaatan lingkungan belajar*. Kategori-kategori ini kemudian dikembangkan menjadi tema tematik utama yang merepresentasikan praktik umum guru PJOK dalam menumbuhkan kemandirian belajar.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru PJOK di sekolah dasar Kota Serang memainkan peran yang sangat penting dalam menumbuhkan kemandirian belajar siswa melalui pembelajaran berbasis aktivitas jasmani. Berdasarkan hasil wawancara dengan tiga guru PJOK, seluruh partisipan menyatakan bahwa mereka berupaya menciptakan lingkungan belajar yang memungkinkan siswa bereksplorasi, mengambil keputusan, dan merefleksikan hasil belajar. Guru PJOK SD Negeri Serang 15 menuturkan, "Kami tidak hanya mengajarkan gerak dasar, tetapi juga melatih anak untuk mengatur waktu, menyiapkan peralatan sendiri, dan saling menilai hasil kerja teman". Pernyataan ini memperlihatkan adanya integrasi antara keterampilan motorik dan kemampuan belajar mandiri yang tumbuh melalui aktivitas fisik yang terencana. Guru PJOK di sekolah dasar juga menerapkan prinsip pembelajaran aktif dengan melibatkan siswa secara langsung dalam proses perencanaan dan pelaksanaan kegiatan. Misalnya, sebelum memulai pembelajaran bola kecil, guru meminta siswa menentukan peraturan permainan sederhana dan strategi tim. Hal ini sejalan dengan pandangan Howells, (2018) yang menyatakan bahwa pembelajaran jasmani berbasis partisipasi aktif mampu meningkatkan rasa tanggung jawab dan kemandirian peserta didik. Siswa tidak hanya menjadi pelaksana instruksi, tetapi juga turut berperan dalam mengembangkan bentuk kegiatan belajar yang bermakna bagi mereka.

Dari hasil observasi di lapangan, ditemukan bahwa siswa lebih antusias ketika guru memberikan ruang kebebasan untuk memilih bentuk aktivitas jasmani. Guru PJOK SD Negeri Cipocok Jaya 4 menyampaikan, "Ketika siswa diberi kesempatan menentukan aktivitas favoritnya, mereka lebih bersemangat dan mau berlatih tanpa disuruh". Fenomena ini sejalan dengan teori motivasi otonom yang dikemukakan Ryan, (2016) dalam *Self-Determination Theory*, bahwa kebebasan memilih dalam proses belajar dapat meningkatkan motivasi intrinsik dan tanggung jawab terhadap hasil belajar. Guru PJOK yang menerapkan kebebasan terarah membantu siswa mengembangkan rasa memiliki terhadap proses belajar mereka. Penerapan model pembelajaran berbasis permainan (*game-based learning*) juga menjadi strategi efektif untuk menumbuhkan kemandirian belajar siswa. Guru PJOK SD Negeri Taktakan 1 menjelaskan bahwa permainan tim seperti *mini volleyball* dan *modified football* digunakan untuk melatih kerja sama dan refleksi diri. Pendekatan ini sejalan dengan hasil penelitian Harvey et al., (2015), yang menemukan bahwa pembelajaran berbasis permainan dalam pendidikan jasmani meningkatkan kemampuan siswa dalam berpikir strategis dan mengambil keputusan secara mandiri. Melalui permainan, siswa belajar mengatur strategi, menghormati aturan, serta mengevaluasi kesalahan secara reflektif.

Selain itu, pembelajaran PJOK yang menekankan pada *student-centered learning* mendorong guru untuk menjadi fasilitator, bukan dominator. Guru memberikan arahan awal, mendampingi proses latihan, lalu memberikan ruang bagi siswa untuk bereksperimen. Menurut Kirk & Haerens, (2019), pendekatan *student-centered physical education* memposisikan siswa sebagai subjek yang memiliki kapasitas belajar sendiri, sedangkan guru berperan sebagai pemandu yang mengatur konteks belajar yang aman dan bermakna. Dalam konteks Kota Serang, pendekatan ini sangat relevan karena mayoritas siswa memiliki latar belakang sosial yang beragam dan membutuhkan kesempatan untuk belajar melalui pengalaman langsung. Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa guru PJOK menggunakan strategi reflektif setelah kegiatan pembelajaran. Guru memberikan waktu kepada siswa untuk mendiskusikan pengalaman belajar, mengidentifikasi kesulitan, dan menentukan perbaikan untuk pertemuan berikutnya. Pendekatan reflektif ini sejalan dengan pandangan Harsono, (2017) yang menyatakan bahwa refleksi dalam pendidikan jasmani berperan penting untuk mengembangkan kesadaran diri

dan kemampuan belajar mandiri. Melalui proses ini, siswa belajar menilai keberhasilan dan kelemahan diri tanpa harus selalu bergantung pada penilaian guru.

Salah satu temuan menarik adalah peran penting *feedback* dalam memperkuat kemandirian belajar siswa. Guru memberikan umpan balik yang bersifat dialogis, bukan sekadar korektif, sehingga siswa dapat mengembangkan kesadaran terhadap proses belajar mereka. Hal ini sejalan dengan penelitian Goodyear & Dudley, (2018), yang menegaskan bahwa umpan balik dalam pendidikan jasmani harus memfasilitasi refleksi diri dan pengambilan keputusan mandiri, bukan hanya memperbaiki kesalahan teknis. Dengan demikian, *feedback* yang efektif membantu siswa menginternalisasi nilai-nilai kemandirian dan tanggung jawab pribadi. Dalam konteks implementasi Kurikulum Merdeka, guru PJOK di Kota Serang menyesuaikan kegiatan pembelajaran dengan kebutuhan dan minat siswa. Mereka memanfaatkan lingkungan sekolah seperti halaman, taman, dan lapangan sederhana untuk kegiatan fisik yang bermakna. Pendekatan berbasis konteks lokal ini sesuai dengan gagasan Manalu, (2017), bahwa pendidikan jasmani yang relevan dengan lingkungan sosial budaya siswa dapat meningkatkan keterlibatan emosional dan tanggung jawab individu. Dengan demikian, pembelajaran jasmani tidak hanya menjadi aktivitas fisik, tetapi juga pengalaman sosial yang membangun karakter mandiri.

Temuan lapangan juga memperlihatkan bahwa kemandirian belajar dalam PJOK berkembang melalui kegiatan yang menekankan kerja kelompok dan kepemimpinan siswa. Guru sering memberikan peran rotasi, seperti ketua tim atau pengatur strategi, untuk menumbuhkan rasa percaya diri dan tanggung jawab. Model ini sesuai dengan konsep *peer-led physical education* yang dikembangkan oleh Varela, S., & Ferreira, (2017), yang menyatakan bahwa keterlibatan siswa dalam kepemimpinan aktivitas jasmani meningkatkan kemampuan sosial dan pengambilan keputusan mandiri. Dalam praktiknya, guru PJOK menghadapi berbagai tantangan, seperti keterbatasan fasilitas olahraga dan jumlah siswa yang besar di kelas. Namun, guru mampu mengatasi kendala tersebut dengan kreativitas. Mereka menggunakan alat sederhana seperti botol plastik, bola karet, atau tali rafia untuk kegiatan motorik. Strategi ini mendukung penelitian Kustria et al., (2020) yang menunjukkan bahwa inovasi guru dalam memanfaatkan sumber daya lokal dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran jasmani tanpa mengurangi makna edukatifnya. Kreativitas guru menjadi wujud nyata kemandirian profesional yang selaras dengan nilai yang ingin ditanamkan kepada siswa.

Analisis hasil penelitian juga menunjukkan bahwa keberhasilan guru PJOK dalam menumbuhkan kemandirian belajar dipengaruhi oleh iklim kelas yang positif dan hubungan interpersonal yang hangat. Guru yang bersikap terbuka dan komunikatif mampu menciptakan rasa aman bagi siswa untuk berekspresi. Penelitian Larsson & Nyberg, (2017) menegaskan bahwa relasi sosial yang sehat antara guru dan siswa dalam pembelajaran jasmani berkontribusi besar terhadap peningkatan partisipasi aktif dan motivasi intrinsik. Hal ini terbukti di lapangan, di mana siswa di bawah bimbingan guru yang suportif menunjukkan keaktifan dan inisiatif lebih tinggi. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa guru PJOK berperan strategis dalam menumbuhkan kemandirian belajar siswa sekolah dasar di Kota Serang melalui pendekatan pembelajaran aktif, reflektif, dan kontekstual. Kemandirian belajar tumbuh melalui pengalaman jasmani yang bermakna, kolaborasi tim, refleksi diri, dan dukungan fasilitatif guru. Temuan ini memperkuat pandangan pendidikan jasmani modern bahwa tujuan utama pembelajaran bukan hanya peningkatan keterampilan fisik, tetapi juga pengembangan karakter, otonomi belajar, dan tanggung jawab personal. Dengan demikian, guru PJOK berperan sebagai agen pembelajaran yang tidak hanya membentuk tubuh yang sehat, tetapi juga pikiran yang mandiri dan berdaya reflektif.

## Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran sentral dalam menumbuhkan kemandirian belajar siswa sekolah dasar melalui pembelajaran aktif dan berorientasi siswa. Guru PJOK di Kota Serang mampu bertransformasi dari peran tradisional sebagai instruktur menjadi fasilitator yang menuntun siswa untuk berpikir, bereksperimen, dan merefleksikan pengalaman belajar jasmani mereka. Melalui pendekatan pembelajaran berbasis permainan, refleksi diri, dan kerja kelompok, siswa belajar mengatur strategi, mengelola emosi, serta mengambil keputusan secara mandiri. Kemandirian belajar tumbuh seiring dengan meningkatnya tanggung jawab, disiplin, dan motivasi intrinsik yang diperoleh dari pengalaman fisik yang bermakna. Guru PJOK juga berhasil memanfaatkan lingkungan dan sumber daya lokal untuk mengoptimalkan pembelajaran yang kontekstual, kreatif, dan menyenangkan bagi siswa. Secara keseluruhan, pembelajaran PJOK berperan tidak hanya dalam meningkatkan keterampilan fisik, tetapi juga dalam membentuk karakter dan kemampuan belajar mandiri siswa. Keberhasilan guru PJOK dalam mengintegrasikan nilai-nilai kemandirian melalui aktivitas jasmani menunjukkan bahwa pendidikan jasmani memiliki kontribusi penting terhadap pengembangan profil pelajar Pancasila yang mandiri, reflektif, dan bertanggung jawab. Oleh karena itu, guru PJOK perlu terus mengembangkan kompetensi pedagogis dan inovasi

pembelajaran yang berbasis partisipasi aktif, refleksi diri, dan pemberdayaan siswa. Dengan demikian, PJOK dapat berfungsi sebagai wahana strategis untuk menumbuhkan peserta didik yang tidak hanya sehat secara fisik, tetapi juga matang secara mental dan sosial dalam menghadapi tantangan pendidikan abad ke-21.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasilnya. Pertama, jumlah partisipan terbatas pada tiga guru PJOK dari sekolah dasar negeri di Kota Serang yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Kondisi ini menyebabkan temuan penelitian cenderung homogen dan belum mampu menggambarkan variasi praktik pembelajaran PJOK secara lebih luas, terutama pada sekolah dengan karakteristik berbeda. Kedua, data yang diperoleh sebagian besar berupa laporan verbal dan observasi pembelajaran pada beberapa pertemuan, sehingga dinamika praktik pembelajaran yang berlangsung sepanjang semester tidak seluruhnya teramati secara komprehensif. Ketiga, keterlibatan siswa sebagai sumber data tidak dilakukan secara langsung, sehingga perspektif siswa mengenai proses kemandirian belajar dalam pembelajaran PJOK belum ter gali secara mendalam. Keterbatasan-keterbatasan ini memberikan ruang bagi penelitian selanjutnya untuk menghasilkan temuan yang lebih kaya dan bervariasi.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas jumlah partisipan dan melibatkan sekolah dari berbagai jenjang, baik negeri maupun swasta, agar diperoleh gambaran yang lebih representatif mengenai praktik pembelajaran PJOK. Penelitian mendatang juga dapat mengintegrasikan perspektif siswa melalui wawancara, kuesioner, atau studi pengalaman belajar untuk melengkapi temuan dari sisi guru. Selain itu, penelitian longitudinal perlu dilakukan untuk mengamati perkembangan kemandirian belajar siswa dalam jangka waktu lebih panjang sehingga pola pembelajaran yang efektif dapat teridentifikasi secara lebih akurat. Peneliti juga dapat mengeksplorasi pendekatan pedagogis tertentu, seperti *teaching games for understanding* (TGfU), *self-regulated learning strategies*, atau model pendidikan jasmani berbasis proyek dalam konteks Kurikulum Merdeka. Melalui perluasan fokus dan metode penelitian, kajian mengenai peran guru PJOK dalam menumbuhkan kemandirian belajar akan semakin komprehensif dan berkontribusi pada pengembangan praktik pembelajaran yang lebih inovatif dan berorientasi siswa.

## Referensi

- Adi, N., Sulastri, S., Syahril, S., & Febrianti, S. (2023). *Penyusunan asesmen proyek penguatan profil pelajar pancasila (P5) pada kurikulum merdeka bagi guru sekolah dasar*. 8(3), 327–333.
- Barker, D., Quennerstedt, M., Annerstedt, C., Casey, A., Kirk, D., Coulter, M., Woods, C., Deci, E. L., Ryan, R. M., Ennis, C. D., Goodyear, V. A., Dudley, D., Harvey, S., Light, R., Howells, K., Kirk, D., Haerens, L., Larsson, H., Nyberg, G., ... Ennis, C. D. (2020). Faktor-faktor yang memengaruhi kemandirian belajar siswa sekolah dasar. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 24(3), 101832.
- Budi, B., Rouf, T., & Budiman, A. (2021). Hubungan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar Passing dalam Sepak Bola. *Journal of Physical and ...* <https://jpoe.stkipasundan.ac.id/index.php/jpoe/article/view/114>
- Ginanjari, A. (2015). Pengaruh metode inkuiri terhadap motivasi belajar siswa SMP. In *Jurnal kependidikan*. researchgate.net. [https://www.researchgate.net/profile/Agi-Ginanjari-2/publication/328277785\\_THE\\_INFLUENCE\\_OF\\_INQUIRY\\_METHOD\\_IN\\_MOTIVATING\\_THE\\_SMP\\_STUDENTS/links/5bc38d80a6fdcc2c91fbed7/THE-INFLUENCE-OF-INQUIRY-METHOD-IN-MOTIVATING-THE-SMP-STUDENTS.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Agi-Ginanjari-2/publication/328277785_THE_INFLUENCE_OF_INQUIRY_METHOD_IN_MOTIVATING_THE_SMP_STUDENTS/links/5bc38d80a6fdcc2c91fbed7/THE-INFLUENCE-OF-INQUIRY-METHOD-IN-MOTIVATING-THE-SMP-STUDENTS.pdf)
- Goodyear, V. A., & Dudley, D. (2018). "I'm a facilitator of learning!" Understanding what teachers and students do within student-centered physical education models. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 23(4), 431–444.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan Olahraga (Teori dan Metodologi)* (2nd ed.). PT. Remaja Rosdakarya. <https://rosda.co.id/olahraga-kesehatan/261-kepelatihan-olahraga-teori-dan-metodologi.html>
- Harvey, J., McNulty, B., Schmidt, C., & Howard-Baptiste, S. (2015). Senior Olympics: Never too Old to Play. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 3(2), 11–15. <https://doi.org/10.13189/saj.2015.030201>
- HASBULLAH, A. (2020). *Aktivitas Fisik, Lingkungan Belajar Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa* .... repository.unj.ac.id. <http://repository.unj.ac.id/id/eprint/10917>
- Howells, K. (2018). Developing responsible learners: The role of physical education. *Journal of Pedagogical Research*, 2(2), 73–89.
- Ibrahim, F. W. Y., Yani Maidelwita, Ririn Nopiah, F. P. S. I., Tito Parta Wibowo, Dwi Widyastuti, N., Muhammad Amsal Sahban, M. D. S., & Yadi, T. B. (2024). *Konsep Penelitian Kuantitatif*.
- Indrawathi, N. L. P., Dewi, P. C. P., & ... (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada siswa kelas vii smp negeri 5 kuta selatan. *Jurnal Pendidikan* .... <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1026>
- Khairi, A., Zainur, Z., Hidayat, H., & Aulia, A. G. (2022). Survei Kemampuan Pukulan Drive Topspin dalam

- Permainan Tenis Meja Usia Kurang Dari 15 Tahun (U-15) Pada Atlet Putra Persatuan Tenis Meja (PTM) Mandiri Kampar. *Journal Respects*, 4(2), 26–36. <https://doi.org/10.31949/respects.v4i2.2395>
- Kirk, D., & Haerens, L. (2019). New research programs in physical education and sport pedagogy. *Sport, Education and Society*, 24(7), 641–653.
- Kustria, K. S., Parwata, I., & ... (2020). Motivasi mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan peserta didik SMA/SMK di Kecamatan Rendang di masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu ...* <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJIK/article/view/30646>
- Larsson, H., & Nyberg, G. (2017). Meaning-making in physical education: A transactional approach to learning. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 22(6), 545–560.
- Made, P. I. (2019). *Pengujian Hipotesis Dalam Penelitian-Penelitian* (Tim Alfabeta (ed.)). Alfabeta.
- Manalu, W. (2017). Pengaruh Metode Pembelajaran Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Lari Cepat. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. <https://ejournal.upi.edu/index.php/penjas/article/view/8179>
- Mardiana, M., Nugraha, U., & Setiawan, I. B. (2022). Motivasi siswi mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani di SMPN 13 Tanjung Jabung Timur. *Score*. <https://mail.online-journal.unja.ac.id/score/article/view/17675>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2018). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook (4th ed.)*. Sage Publications.
- Mustafa, A. F. (2022). Gambaran pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) selama pandemi covid-19 di sekolah dasar. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*. <http://jopi.kemendikpora.go.id/index.php/jopi/article/view/25>
- Paramitha, S. T., & Anggara, L. E. (2018). Revitalisasi Pendidikan Jasmani untuk Anak Usia Dini melalui Penerapan Model Bermain Edukatif Berbasis Alam. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 41. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v3i1.10612>
- Pasaribu, A. M. N. (2016). Pengaruh gaya mengajar dan motivasi belajar passing bawah dalam permainan bola voli pada siswa SMP kelas VIII tahun 2013/2014. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian ...* <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjk/article/view/510>
- Putrawan, I. M. (2020). *Filsafat dan metodologi penelitian pendidikan: Membangun landasan ilmiah penelitian*. Rajagrafindo Persada.
- Rozi, F., Safitri, S. R., Latifah, I., & ... (2021). Tiga Aspek dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani pada Masa Pandemi Covid-19. ... *Di Bidang Pendidikan ...* <https://ejournal.undikma.ac.id/index.php/jurnalkependidikan/article/view/3220>
- Ryan, M. L. (2016). *Narrative as virtual reality: Revisiting immersion and interactivity in literature and electronic media* (Issue 0). <http://atraf.ir/wp-content/uploads/2018/10/revayat-vagheiyate-majazi.pdf>
- Sari, D. R., Tangkudung, J., & Hanif, A. S. (2018). Evaluasi Program Pemasatan Latihan Daerah (Pelatda) Bolavoli Pasir Putri Dki Jakarta. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 2(1), 8–16.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. CV. Alfabeta.
- Sulastri, S., Syahril, S., Adi, N., & Ermita, E. (2022). Penguatan pendidikan karakter melalui profil pelajar pancasila bagi guru di sekolah dasar. 7(3), 413–420.
- Varela, S., & Ferreira, M. (2017). Motor coordination and sports skill performance in children. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(2), 640-644.
- Wahidin, W. (2020). Peran orang tua dalam menumbuhkan motivasi belajar pada anak sekolah dasar. *JURNAL PANCAR (Pendidik Anak Cerdas Dan ...* <http://ejournal.unugha.ac.id/index.php/pancar/article/view/291>