



PENINGKATAN PEMAHAMAN STRATEGI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI MELALUI WORKSHOP BAGI GURU PJOK

Hendra Iskandar ^{1*}, Khairil Fajri ², Muhammad Janwar ³

¹ Universitas Tadulako, Indonesia, email: hendraiskandarh@gmail.com

² Universitas Tadulako, Indonesia, email: khairil@untad.ac.id

³ Universitas Megarezky, Indonesia, email: janwartansilu@gmail.com

*Koresponden penulis

Info Artikel

Accepted: 04 Juni 2025

Published: 09 Juni 2025

Keyword:

Strategic, workshop, physical education, pjok

Kata Kunci:

strategi, workshop, pendidikan jasmani, pjok

Abstract

This community service activity aims to improve the skills and understanding of elementary school PJOK teachers in Palu City in implementing Physical Education learning strategies. This activity involved 30 elementary school PJOK teachers in Palu City with the Workshop method. The stages of this activity began with an initial reflection with the aim of identifying participants' understanding of physical education learning strategies. Through an interactive concept with discussions, simulations and case studies. After the final reflection, there was an increase in participants' understanding of the material provided, participants began to be able to design more interesting Physical Education learning strategies, this shows that appropriate learning strategy training can have a positive impact on improving the professionalism of PJOK teachers in Palu City.

Abstrak

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dan pemahaman guru PJOK Tingkat sekolah dasar di Kota Palu dalam penerapan strategi pembelajaran Pendidikan Jasmani. Kegiatan ini melibatkan 30 guru PJOK Tingkat sekolah dasar di Kota Palu dengan metode Workshop. Tahapan kegiatan ini diawali dengan refleksi awal dengan tujuan untuk mengidentifikasi pemahaman peserta mengenai strategi pembelajaran penjas. Melalui konsep interaktif dengan diskusi, simulasi dan studi kasus. Setelah dilakukan refleksi akhir maka terdapat peningkatan pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan, peserta mulai mampu merancang strategi pembelajaran Pendidikan jasmani yang lebih menarik, hal ini menunjukkan bahwa pelatihan strategi pembelajaran yang tepat dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan Profesionalisme guru PJOK di Kota Palu.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dalam Pendidikan nasional, hal ini dibuktikan dengan kontribusi terhadap pengembangan fisik, mental dan social peserta didik. Pernyataan ini sejalan dengan Corbin, (2021) bahwa inovasi pendidikan jasmani berdasarkan literasi fisik dan tolak ukur kebugaran pada materi, konsep, prinsip dan keterampilan manajemen diri kinisiologi. Selama ini tujuan pendidikan jasmani hadir sebagai aktivitas psikomotorik yang berdasar pengetahuan kognitif tanpa mengesampingkan afektif dalam penerapannya (Septian & Yahya, 2020). Perlu diketahui kesenjangan persepsi bahwa fokus Pendidikan Jasmani selama ini berada pada lingkup olahraga saja, namun pembentukan karakter menjadi alternatif perubahan kualitas siswa lewat pembelajaran strategi dengan pealtihan mental (Al Latif et al., 2023). Maka Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kualitas hidup siswa melalui aktivitas jasmani yang menyeluruh yang mencakup aspek fisik, mental, dan emosional.

Kebutuhan inovasi strategi dalam pembelajaran penjas terus diperlukan. Data pada masa covid-19 ditemukan proses belajar dan mengajar PJOK dalam kategori rendah dengan 79,59% (Septian & Yahya, 2020). Oleh karena itu dalam penelitian Rozi et al., (2023) menjelaskan strategi dalam pendidikan penjas yang dilakukan ditemukan motivasi cukup baik dengan 76,98% dengan melakukan penyesuaian tertentu pada kondisi lingkungan seperti sarana dan prasarana, metode belajar dan kualitas guru. Diketahui salah satu strategi pembelajaran penjas yang mampu melihat partisipasi adalah menggunakan kooperatif tipe jigsaw karena mengajak siswa berpikir aktif dan kreatif (Adi et al., 2021).

Dalam pelaksanaannya, PJOK menggunakan aktivitas jasmani sebagai sarana untuk mencapai tujuan pendidikan yang lebih luas, yakni hidup sehat dan berkualitas (Watikasari, 2023). Pada tingkatan pendidikan selanjutnya seperti level universitas pemecahan masalah olahraga, dapat menggunakan strategi pemecahan dengan instrumen seperti aktivitas jasmani TKJI (Mashud, 2019). Selain itu PJOK tidak hanya terkait dengan olahraga tetapi juga sangat berhubungan dengan kebijakan pendidikan dan kesehatan. Dalam kurikulum merdeka PJOK memiliki peran yang sangat penting sebagai bagian dari pengembangan kompetensi dan pembentukan karakter secara menyeluruh.

Selain itu juga menekankan bahwa PJOK tidak hanya sebagai sarana pembelajaran tetapi juga sebagai wadah untuk penerpan nilai-nilai kehidupan seperti sportivitas, tanggung jawab, kerja sama dan tanggung jawab. Dalam Kurikulum Merdeka juga mengedepankan prinsip “hidup aktif sepanjang hayat” (Febrianti et al., 2024; Irvansyah et al., 2023). Sehingga Penting bagi guru PJOK memiliki kompetensi yang baik untuk dapat menerapkan metode yang efektif dalam mengajar. Berbagai pelatihan yang dilaksanakan pemerintah untuk meningkatkan kompetensi Guru PJOK salah satunya Program Pengembangan

Keprofesian Guru (PPKG) PJOK. Selain itu guru PJOK juga harus terus mengembangkan kompetensi mereka dengan mengikuti berbagai pelatihan, seminar maupun informasi-informasi penting tentang perkembangan PJOK saat ini melalui social media sehingga kemampuan guru PJOK akan terus meningkat sesuai standar yang ditetapkan.

Guru PJOK perlu memahami beberapa aspek penting dalam persiapan pembelajaran agar proses belajar akan lebih efektif dan bermakna bagi peserta didik. Salah satunya seorang guru PJOK harus memiliki pengetahuan tentang strategi pembelajaran khususnya dalam konteks kurikulum merdeka yang menekankan pendekatan aktif, kolaboratif dan berpusat pada peserta didik. Dalam penelitian Muhyi et al., (2023) bahwa penerapan strategi PJOK AKTIF (asyik, karakter, terukur, inovatif dan fit) menjadi alternatif keterbatasan pada masa covid-19 dengan penekanan pencapaian tujuan pembelajaran yang optimal berdasarkan peran guru menyusun secara sistematis dan objektif.

Melalui pemahaman strategi pembelajaran maka akan meningkatkan kualitas pembelajaran, menyesuaikan dengan karakteristik peserta didik, dapat meningkatkan partisipasi belajar peserta didik, serta meningkatkan profesionalisme guru. Namun melihat dari perkembangannya saat ini belum semua guru PJOK memahami strategi pembelajaran secara mendalam. Khususnya di Kota Palu hasil survei yang dilaksanakan dalam kegiatan PKG PJOK wilayah Sulawesi Tengah guru PJOK masih perlu penguatan pemahaman dalam strategi pembelajaran PJOK. Seperti dalam pelaksanaannya di tingkat satuan pendidikan, masih banyak guru PJOK yang masih perlu penguatan pemahaman yang memadai tentang strategi pembelajaran yang inovatif dan efektif. Hal ini berdampak pada rendahnya kualitas proses pembelajaran PJOK yang kurang menarik dan tidak sesuai dengan karakteristik peserta didik. Sebagai bentuk kontribusi akademik, maka kami melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui Workshop Strategi Pembelajaran Penjas bagi guru PJOK di Sulawesi Tengah.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilaksanakan dalam bentuk workshop dengan pendekatan partisipatif dan reflektif, peserta secara aktif dalam kegiatan melalui berbagai aktivitas, diskusi kelompok serta refleksi bersama, hal ini bertujuan untuk memberikan ruang yang luas kepada guru untuk saling bertukar pengalaman mengajar. Kegiatan ini terdiri atas beberapa tahapan sebagai berikut: Refleksi Awal: Menggali pemahaman awal peserta melalui diskusi dan tanya jawab terbuka, selanjutnya pemaparan materi kemudian pengenalan konsep dan strategi pembelajaran Pendidikan Jasmani, model pembelajaran aktif dan pendekatan saintifik. Kemudian dilanjutkan simulasi dan praktik dalam hal ini

peserta melakukan praktik penyusunan perencanaan pembelajaran dan simulasi mengajar. Untuk melihat progress dan hasil dari workshop yang dilaksanakan maka dilanjutkan dengan refleksi akhir, hal ini bertujuan untuk mengevaluasi pemahaman peserta terhadap materi dan kesiapan implementasi di kelas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Workshop diikuti oleh 25 guru PJOK dari berbagai jenjang satuan pendidikan di wilayah Provinsi Sulawesi Tengah yang juga merupakan peserta PKG PJOK Wilayah Sulawesi Tengah. Peserta sangat tertarik dengan kegiatan ini dan menunjukkan antusiasme tinggi sepanjang kegiatan. Refleksi awal menunjukkan bahwa sebagian besar guru masih menerapkan pembelajaran konvensional tanpa variasi strategi yang sesuai. Setelah pelatihan, memperlihatkan peningkatan pemahaman yang signifikan sebagaimana ditunjukkan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Refleksi Pemahaman Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Aspek yang Dinilai	Refleksi Awal (%)	Refleksi Akhir (%)	Peningkatan (%)
Pemahaman tentang pentingnya strategi pembelajaran Penjas	40%	90%	+50%
Pengetahuan tentang model-model pembelajaran aktif	30%	85%	+55%
Kemampuan menyusun rencana pembelajaran berbasis strategi	25%	80%	+55%
Penerapan pendekatan pembelajaran yang menyenangkan	35%	82%	+47%
Keyakinan untuk mengimplementasikan strategi pembelajaran	45%	88%	+43%

Peningkatan yang terjadi pada seluruh aspek menunjukkan bahwa workshop ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan peserta. Beberapa peserta menyatakan bahwa mereka akan segera menerapkan strategi yang telah dipelajari dalam proses pembelajaran di sekolah masing-masing.

Dunia pendidikan saat ini menghadapi tantangan yang berubah-ubah, salah satunya adalah implementasi kurikulum. Maka strategi pembelajaran menjadi inovasi solutif sebagai upaya memaksimalkan penguatan sumber daya dalam hal ini siswa ((Esa Fitriana et al., 2021). Secara sistematis implemetasi pendidikan jasmani sejalan dengan rangkaian perencanaan, pelaksanaan, pembelajaran dan evaluasi yang baik. Hal tersebut diharapkan akan membangun interaksi positif antara guru dan siswa sehingga dapat benar-benar mencapai tujuan (Kurniawan & Hayudi, 2018).

KESIMPULAN

Workshop sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman guru PJOK mengenai strategi pembelajaran Pendidikan Jasmani yang relevan dan kontekstual selain itu juga menjadi pengalaman dan penuh inspirasi untuk guru PJOK untuk selalu berinovasi. Hal ini menjadi sangat penting, khususnya di Provinsi Sulawesi Tengah, di mana masih ditemukan berbagai tantangan dalam pengembangan profesionalisme guru PJOK seperti keterbatasan akses terhadap pelatihan yang berkualitas, kurangnya sumber daya pembelajaran yang inovatif, serta minimnya forum berbagi praktik baik antar guru. Kegiatan pengabdian masyarakat ini tidak hanya berperan sebagai media transfer pengetahuan, tetapi juga sebagai ruang pemberdayaan yang mendorong guru untuk merefleksikan praktik pembelajaran mereka dalam meningkatkan kompetensi pedagogik serta profesional secara menyeluruh.

Agar perubahan ini lebih maksimal, workshop ini perlu diintegrasikan dengan sistem pendampingan berkelanjutan, misalnya melalui pembentukan komunitas belajar guru PJOK di tingkat kabupaten/kota yang difasilitasi oleh Dinas Pendidikan maupun MGMP PJOK. Pendampingan ini memungkinkan guru untuk mendapatkan umpan balik, saling mendukung dalam mengatasi hambatan pembelajaran, serta mengembangkan model pembelajaran PJOK yang lebih adaptif terhadap karakteristik peserta didik sesuai dengan lingkungan budayanya. Hal ini menjadi upaya strategis sebagai langkah awal dalam membangun budaya pembelajaran yang kolaboratif dan reflektif di kalangan guru PJOK di Sulawesi Tengah, sekaligus mendukung peningkatan mutu pendidikan jasmani yang lebih merata, berdaya saing, dan berkelanjutan.

DAFTAR RUJUKAN

- Adi Kesuma, I. N. A., Yoda, I. K., & Hidayat, S. (2021). Pengaruh Model Pembelajaran dan Motivasi Terhadap Hasil Belajar PJOK pada Siswa SMP. *JURNAL PENJAKORA*, 8(1).
<https://doi.org/10.23887/penjakora.v8i1.31091>
- Al Latif, I., Kurniawan, R., & Novita Sari, Z. (2023). Peran guru PJOK dalam pembentukan karakter siswa. *Jurnal Porkes*, 6(2).

- <https://doi.org/10.29408/porkes.v6i2.19832>
- Corbin, C. B. (2021). Conceptual physical education: A course for the future. In *Journal of Sport and Health Science* (Vol. 10, Issue 3). <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.10.004>
- Febrianti, Y., As-Salafy, S. N., & Hidayat, S. (2024). Implementasi Kurikulum Merdeka Pada Sekolah Menengah Pertama. *Educate: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pengajaran*, 3(1), 1-13.
- Esa Fitriana, A., Iqbal, R., & Ratri Julianti, R. (2021). Implementasi Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Kurikulum 2013 di SMAN 1 Jasinga. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(2). <https://doi.org/10.35706/jlo.v1i2.3884>
- Irvansyah, D., Nur Wahyudi, A., & Darumoyo, K. (2023). Implementasi kurikulum merdeka belajar pada pembelajaran PJOK. *Jurnal Porkes*, 6(2). <https://doi.org/10.29408/porkes.v6i2.17213>
- Kurniawan, A., & Hayudi, H. (2018). Pengembangan Buku Ajar Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Melalui Olahraga Permainan Kecil. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olahraga)*, 3(2). <https://doi.org/10.36526/kejaora.v3i2.210>
- Mashud, M. (2019). ANALISIS MASALAH GURU PJOK DALAM MEWUJUDKAN TUJUAN KEBUGARAN JASMANI. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(2). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i2.5704>
- Muhyi, M., Utomo, G. M., Yasa, I. G. D. U., Verianti, G., Hakim, L., Prastyana, B. R., & Hanafi, M. (2023). Penerapan Strategi Pembelajaran PJOK AKTIF (Asyik, Karakter, Terukur, Inovatif dan Fit) di Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) pada Fase B Kurikulum Merdeka Di Tingkat Sekolah Dasar. *Jendela Olahraga*, 8(1). <https://doi.org/10.26877/jo.v8i1.14382>
- Rozi, M. F., Putra, J., Suwirman, S., & Arsil, A. (2023). Motivasi Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). *Wahana Didaktika : Jurnal Ilmu Kependidikan*, 21(1). <https://doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v21i1.11011>
- Septian Raibowo, & Yahya Eko Nopiyanto. (2020). PROSES BELAJAR MENGAJAR PJOK DI MASA PANDEMI COVID-19. *STAND : Journal Sports Teaching and Development*, 1(2). <https://doi.org/10.36456/j-stand.v1i2.2774>
- Watikasari, S. U. I. D. (2023). Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. *Pengembangan Media Pembelajaran PJOK Berbasis Web Di Kelas IV SD*, 19(2).