JISHARA
Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora Aryasatya
Vol. 2. No. 3 (2025) pp. 34-37

E-ISSN : XXXX-XXXX
P-ISSN : XXXX-XXXX

EFEKTIVITAS PENDEKATAN BERMAIN DALAM PEMBELAJARAN ATLETIK DI SMK NEGERI 2 KUPANG: SEBUAH TINJAUAN SISTEMATIS

Frengki A. Awiryanto[1], Jemris Rubiyanto Allung[2]
[1,2]Universitas Aryasatya Deo Muri

frengkynubrihas@gmail.com

Abstrak

Pendekatan bermain dalam pembelajaran pendidikan jasmani semakin mendapat perhatian sebagai strategi yang mampu meningkatkan keterlibatan, motivasi, dan keterampilan motorik peserta didik. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas pendekatan bermain dalam pembelajaran atletik pada konteks pendidikan menengah kejuruan, khususnya di SMK Negeri 2 Kupang. Penelitian ini menggunakan metode tinjauan sistematis terhadap berbagai literatur ilmiah yang diterbitkan dalam rentang 2014–2025, meliputi jurnal nasional dan internasional yang membahas pembelajaran atletik berbasis permainan. Hasil kajian menunjukkan bahwa pendekatan bermain secara konsisten meningkatkan partisipasi aktif siswa, keterampilan gerak dasar, motivasi intrinsik, serta iklim pembelajaran yang lebih positif. Pendekatan ini juga selaras dengan paradigma student-centered learning dan Kurikulum Merdeka yang menekankan pembelajaran diferensiatif dan kontekstual. Namun demikian, beberapa penelitian menunjukkan keterbatasan pada aspek evaluasi hasil belajar yang masih dominan bersifat kualitatif. Kesimpulannya, pendekatan bermain efektif diterapkan dalam pembelajaran atletik di SMK, terutama dalam meningkatkan aspek psikomotorik dan afektif siswa, serta direkomendasikan untuk diintegrasikan secara sistematis dalam perencanaan pembelajaran PJOK di tingkat SMK.

Kata Kunci

Pendekatan Bermain; Pembelajaran Atletik; Pendidikan Jasmani; SMK; *Student Centered Learning*

Abstract

The play-based approach in physical education has gained increasing attention as a strategy to enhance student engagement, motivation, and motor skill development. This article aims to analyze the effectiveness of play-based approaches in athletics learning within vocational high school contexts, particularly at SMK Negeri 2 Kupang. This study employs a systematic review method of scientific literature published between 2014 and 2025, including national and international journals focusing on game-based athletics instruction. The findings indicate that the play-based approach consistently improves students' active participation, fundamental motor skills, intrinsic motivation, and overall classroom climate. This approach aligns with student-centered learning principles and the Merdeka Curriculum framework, emphasizing contextual and differentiated instruction. However, some studies reveal limitations in learning outcome assessments, which remain largely qualitative. In conclusion, the play-based approach is effective for athletics instruction in vocational high schools, particularly in enhancing psychomotor and affective domains, and is recommended for systematic integration into physical education lesson planning.

Keyword

Play-Based Learning; Athletics Education; Physical Education; Vocational School Students; Student Engagement

JISHARA
Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora Aryasatya
Vol. 2. No. 3 (2025) pp. 34-37

E-ISSN : XXXX-XXXX
P-ISSN : XXXX-XXXX

Pendahuluan

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK, atau Physical Education) memiliki tujuan untuk membentuk kompetensi psikomotorik, afektif, dan kognitif peserta didik melalui aktivitas fisik yang bermakna (Ryan & Deci, 2000). Namun, model pembelajaran konvensional yang cenderung teacher-centered kerap kurang efektif dalam mengembangkan engagement, motivasi, dan kemampuan motorik siswa, terutama pada jenjang Pendidikan Menengah Kejuruan (SMK). Pendekatan play-based learning memungkinkan proses pembelajaran menjadi lebih student-centered, kontekstual, dan berdampak pada motivasi intrinsik serta keterampilan gerak dasar (Multazam Setiawan et al., 2025).

Tinjauan Pustaka

Teori Konstruktivisme dan Vygotsky

Pembelajaran efektif terjadi ketika siswa membangun pemahaman melalui pengalaman aktif. Interaksi sosial dalam aktivitas bermain memfasilitasi perkembangan kognitif dan psikomotorik (Vygotsky, 1978).

Self-Determination Theory (SDT)

Motivasi intrinsik siswa meningkat ketika mereka diberikan otonomi, kompetensi, dan hubungan sosial — semua unsur ini muncul dalam pendekatan bermain (Ryan & Deci, 2000).

Student-Centered Learning dalam Pendidikan Jasmani

Pendekatan pembelajaran yang menempatkan siswa sebagai pusat proses pembelajaran terbukti meningkatkan engagement, pemahaman konsep olahraga, dan perkembangan positif remaja (Risyanto et al., 2024).

Metode

Pendekatan yang digunakan dalam artikel ini adalah tinjuan sistematis (systematic literature review) mengikuti prinsip PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) adalah metode peninjauan literatur yang ketat, transparan, dan terstruktur untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menyintesis semua penelitian primer yang relevan dengan topik tertentu yang meliputi:

1. Database pencarian: Google Scholar, SINTA, DOAJ, ERIC
2. Kriteria inklusi:
   a. Artikel penelitian dan tinjauan literatur yang membahas play-based learning, game-based learning, atau strategi pembelajaran PJOK yang kontekstual dan aktif
   b. Fokus pada aspek atletik atau motorik gerak
   c. Publikasi 2014–2025 (nasional dan internasional)
3. Analisis temuan:
   a. Efektivitas pembelajaran
   b. Dampak pada keterampilan motorik dan motivasi
   c. Hubungan dengan prinsip pembelajaran modern.

Temuan

Hasil sintetis menunjukkan bahwa pendekatan bermain (play-based learning) secara konsisten:

1. Meningkatkan keterampilan motorik dasar, seperti lari, lompat, dan lempar melalui aktivitas permainan yang dimodifikasi.

E-ISSN : XXXX-XXXX
P-ISSN : XXXX-XXXX

2. Meningkatkan motivasi dan partisipasi aktif siswa karena proses pembelajaran menjadi lebih menyenangkan dan tidak monoton.
3. Meningkatkan interaksi sosial dan kerja sama antar siswa melalui kegiatan kelompok dalam permainan.

Pendekatan serupa yang disebut game-based learning juga menunjukkan hasil yang signifikan dalam meningkatkan engagement dan penguasaan keterampilan motorik teknis dalam olahraga sekolah secara umum. Beberapa kajian literatur memperkuat bahwa student-centered learning, yang melibatkan permainan aktif sebagai strategi utamanya, secara konsisten: Meningkatkan motivasi intrinsik siswa, Mengembangkan pemahaman konsep olahraga, dan Memperkuat keterampilan motorik serta kerja sama dalam tim. Hasil tinjauan ini sejalan dengan temuan bahwa pendekatan bermain yang berbasis student-centered sangat efektif dalam pendidikan jasmani.

Diskusi

1. Kesesuaian dengan Kurikulum Merdeka
   Pendekatan bermain sangat selaras dengan prinsip Kurikulum Merdeka yang menekankan pembelajaran autentik, aktif, bermakna, dan berpusat pada siswa. Pendekatan ini mendorong siswa untuk berpartisipasi secara aktif dan memperkuat proses pembelajaran melalui pengalaman langsung (Multhazam et al., 2025).
2. Tantangan Implementasi di Tingkat SMK
   Walaupun bukti efek positif kuat pada siswa SD dan SMP, masih terdapat keterbatasan penelitian yang secara spesifik fokus pada konteks SMK, khususnya dalam pembelajaran atletik. Hal ini menjadi peluang penelitian masa depan untuk mengisi gap ini secara empiris.
3. Evaluasi Hasil Belajar
   Sebagian besar kajian literatur masih menggunakan evaluasi kualitatif atau observasi. Perlu optimalisasi penggunaan instrumen kuantitatif terstandar untuk mengukur keterampilan motorik dan aspek kognitif dengan presisi.

Kesimpulan

Pendekatan bermain (play-based learning) terbukti efektif dalam konteks pembelajaran Pendidikan Jasmani, terutama dalam, yaitu: 1) Meningkatkan keterampilan motorik dasar siswa, 2) Meningkatkan motivasi dan partisipasi aktif, dan 3) Menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan dan kontekstual. Meskipun bukti empiris di tingkat SMK secara langsung masih terbatas, sinergi temuan dari literatur menunjukkan bahwa play-based learning layak dan direkomendasikan untuk diterapkan dalam pembelajaran atletik di SMK Negeri 2 Kupang. Penelitian lanjutan dengan metodologi kuasi-eksperimental atau eksperimen sangat diperlukan untuk memperkuat bukti empirisnya di level SMK secara khusus.

Daftar Pustaka

Erdilanita, U., Carsiwan, C., & Taufiq, A. (2025). Dampak pendekatan student centered learning dalam pendidikan jasmani: A systematic literature review. Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI),. Vol. 5, No. 1, DOI: https://doi.org/10.54284/jopi.v5i1.500

Kusuma, F. P., & Dharma, J. P. (2025). Efektivitas Metode Pembelajaran Berbasis Game dalam Meningkatkan Partisipasi Siswa pada Pendidikan Jasmani. Jurnal Pendidikan dan Olahraga Aktual, Vol. 1, No. 2, DOI: https://doi.org/10.61132/atletikkarya.v1i2.7

Multazam Setiawan, M. F., Carsiwan, C., Al Ghazala, M. D. A., & Rahmadayanti, R. S. (2025). Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani untuk Meningkatkan

E-ISSN : XXXX-XXXX
P-ISSN : XXXX-XXXX

Motivasi dan Hasil Belajar Siswa. Jurnal Pendidikan Olahraga, Vol. 15, No. 2, . DOI: https://doi.org/10.37630/jpo.v15i2.2616

Pertiwi, A. O., & Mashud, M. (2025). Metode Pembelajaran Inovatif dalam Meningkatkan Minat Belajar Siswa SMA pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani: Systematic Literature Review. Jurnal Pendidikan Olahraga, Vol. 15, No. 4, DOI: https://doi.org/10.37630/jpo.v15i4.3053

Risyanto, A., Subarjah, H., Ma'mun, A., Nuryadi, & Prabowo, I. (2024). The effect of student-centred learning approaches in physical education on positive youth development. Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education Edu Sportivo, Vol. 5, No. 1, DOI: https://doi.org/10.25299/esijope.2024.vol5(1).14532