



Komitmen Siswa dalam Partisipasi Aktif pada Pelajaran Olahraga di Sekolah MTs NWDI Selebung Ketangga

Fasha Avrilia Kasmi Putri¹, M. Abdurrahman Fakhri², Yudi Hidayat³

¹⁻³Program Studi Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, Universitas Hamzanwadi, Indonesia

email: fashaavrilia21@gmail.com

Info Artikel :

Diterima :

20-11-2025

Disetujui :

28-11-2025

Dipublikasikan :

03-12-2025

ABSTRAK

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan untuk mengatasi rendahnya partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di MTs NWDI Selebung Ketangga. Rendahnya keterlibatan siswa disebabkan oleh kurangnya motivasi, pemahaman terbatas mengenai manfaat aktivitas fisik, serta kecenderungan gaya hidup pasif di kalangan remaja. Tujuan PKM ini adalah meningkatkan kesadaran siswa terhadap pentingnya olahraga bagi kebugaran fisik dan mental, serta membangun komitmen mereka untuk berpartisipasi aktif dalam setiap sesi pembelajaran PJOK. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan partisipatif melalui sosialisasi edukatif, demonstrasi aktivitas fisik sederhana, praktik *ice breaking* berupa pengukuran denyut nadi, serta permainan edukatif yang mendorong kerja sama dan sportivitas. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan motivasi dan pemahaman siswa terhadap manfaat aktivitas fisik, serta tumbuhnya komitmen untuk menjalani gaya hidup aktif. Secara keseluruhan, PKM ini memberikan dampak positif terhadap disiplin, rasa tanggung jawab, dan kepercayaan diri siswa. Kegiatan ini dapat menjadi model alternatif dalam meningkatkan keterlibatan siswa dalam pembelajaran PJOK secara berkelanjutan.

Kata Kunci: partisipasi aktif; PJOK; motivasi siswa; aktivitas fisik;

ABSTRACT

This Community Service (PKM) activity was conducted to address the low active participation of students in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) lessons at MTs NWDI Selebung Ketangga; the low engagement was caused by lack of motivation, limited understanding of the benefits of physical activity, and a tendency toward a passive lifestyle among adolescents; the implementation method used a participatory approach through educational socialization, demonstrations of simple physical activities, ice breaking practices such as heart rate measurement, and educational games that promote cooperation and sportsmanship; the results showed increased motivation and understanding of the benefits of physical activity, as well as the development of a commitment to maintain an active lifestyle; overall, this PKM had a positive impact on students' discipline, sense of responsibility, and self-confidence, and it can serve as an alternative model for enhancing student engagement in PJOK lessons sustainably.

Keywords: active participation; PJOK; student motivation; physical activity; PKM



©2022 Penulis. Ini adalah artikel akses terbuka di bawah lisensi Creative Commons Attribution Non Commercial 4.0 International License.
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kebutuhan mendasar manusia yang memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan fisik, mental, dan sosial. Aktivitas jasmani yang dilakukan secara teratur mampu meningkatkan kebugaran, keterampilan motorik, sekaligus membentuk karakter positif peserta didik. Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 menegaskan bahwa olahraga merupakan kegiatan sistematis yang bertujuan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial seseorang. Dalam konteks pendidikan, pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai sarana pembentukan kedisiplinan, kejujuran, sportivitas, dan tanggung jawab peserta didik.

Partisipasi aktif siswa menjadi komponen penting dalam keberhasilan pembelajaran PJOK karena keterlibatan fisik dan mental sangat menentukan tercapainya tujuan pembelajaran. Aktivitas jasmani dalam pendidikan jasmani melibatkan aspek biologis, psikologis, dan sosial yang saling berinteraksi dalam perkembangan siswa. Siswa yang berkomitmen mengikuti pembelajaran secara aktif umumnya menunjukkan peningkatan kebugaran jasmani, motivasi internal, dan perkembangan karakter yang lebih positif. Namun, fenomena rendahnya partisipasi aktif masih banyak ditemukan pada siswa

tingkat menengah pertama. Kurangnya motivasi intrinsik, minimnya pemahaman tentang manfaat olahraga, serta meningkatnya penggunaan teknologi yang mendorong gaya hidup sedentary menjadi faktor utama rendahnya keterlibatan siswa. Kondisi ini juga terjadi di MTs NWDI Selebung Ketangga, di mana sebagian siswa belum menunjukkan komitmen yang konsisten dalam mengikuti kegiatan PJOK.

Berbagai penelitian dan kegiatan pengabdian telah dilakukan terkait peningkatan partisipasi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Penelitian Panis et al. (2024) menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran aktif dapat meningkatkan keterlibatan siswa secara signifikan dalam aktivitas fisik sekolah. Senada dengan itu, Winarno (2020) menemukan bahwa variasi metode pembelajaran seperti permainan edukatif mampu meningkatkan motivasi dan konsentrasi siswa dalam mengikuti mata pelajaran PJOK. Dalam konteks pengabdian kepada masyarakat, Kurniawan dan Prabowo (2021) melaporkan bahwa sosialisasi mengenai manfaat olahraga, dipadukan dengan demonstrasi aktivitas fisik sederhana, dapat meningkatkan pemahaman siswa terhadap pentingnya menjaga kebugaran jasmani.

Lebih lanjut, kegiatan PKM oleh Fitriyani et al. (2022) menegaskan bahwa pengukuran kebugaran sederhana, seperti pengukuran denyut nadi, membuat siswa lebih memahami respons tubuh terhadap aktivitas fisik dan meningkatkan minat untuk terlibat lebih aktif. Pendekatan partisipatif yang melibatkan siswa secara langsung dalam praktik gerak terbukti lebih efektif dibanding metode ceramah semata. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa model pembelajaran yang menyenangkan, interaktif, dan melibatkan siswa secara langsung menjadi faktor penting dalam meningkatkan partisipasi aktif dalam pembelajaran PJOK.

Berdasarkan kajian pustaka tersebut, penelitian dan PKM terdahulu telah banyak membahas mengenai pembelajaran aktif dan peningkatan motivasi siswa. Namun, kebaruan artikel ini terletak pada integrasi antara edukasi manfaat olahraga, praktik ice breaking berbasis pengukuran denyut nadi, dan permainan edukatif kolaboratif yang diterapkan secara langsung pada siswa MTs NWDI Selebung Ketangga. Pendekatan ini tidak hanya fokus pada peningkatan pemahaman siswa, tetapi juga pada pembentukan komitmen jangka panjang melalui pengalaman belajar yang menyenangkan, terukur, dan bermakna.

Untuk mengatasi rendahnya partisipasi siswa dalam pembelajaran PJOK, artikel ini menawarkan pendekatan pembelajaran partisipatif yang memadukan sosialisasi edukatif, praktik aktivitas fisik sederhana, pengenalan kebugaran melalui pengukuran denyut nadi, serta permainan kelompok yang menekankan sportivitas dan kerja sama. Pendekatan ini dirancang agar siswa mendapatkan pengalaman belajar langsung yang relevan, mudah dipahami, dan mendorong mereka membangun komitmen untuk berpartisipasi aktif secara konsisten. Artikel ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan kegiatan PKM dalam meningkatkan komitmen dan partisipasi aktif siswa pada pembelajaran PJOK di MTs NWDI Selebung Ketangga, serta menunjukkan efektivitas pendekatan partisipatif dalam meningkatkan motivasi, pemahaman, dan keterlibatan siswa dalam aktivitas olahraga di sekolah.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini menggunakan pendekatan partisipatif yang memadukan beberapa aktivitas bertahap untuk mencapai tujuan, yaitu meningkatkan partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Kegiatan dimulai dengan sosialisasi edukatif mengenai pentingnya olahraga bagi kebugaran fisik dan mental, dilanjutkan dengan demonstrasi aktivitas fisik sederhana yang dapat dilakukan secara individu maupun kelompok. Selanjutnya, siswa mengikuti praktik ice breaking berupa pengukuran denyut nadi sebelum dan setelah aktivitas fisik untuk mengamati respons tubuh terhadap olahraga, serta dilanjutkan dengan permainan edukatif kolaboratif yang menekankan kerja sama, sportivitas, dan motivasi intrinsik.

Alat ukur yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi kuesioner singkat untuk menilai pemahaman siswa terhadap manfaat aktivitas fisik dan motivasi mereka sebelum dan setelah kegiatan, serta catatan observasi yang mendokumentasikan keterlibatan dan partisipasi siswa selama aktivitas berlangsung. Kuesioner dirancang untuk mengukur perubahan pengetahuan, sikap, dan literasi olahraga siswa, sedangkan pengukuran denyut nadi berfungsi sebagai indikator fisik respon tubuh terhadap aktivitas jasmani. Pendekatan ini memungkinkan evaluasi dampak kegiatan secara kuantitatif dan

kualitatif, sehingga dapat membandingkan kondisi siswa sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan PKM.

Seluruh kegiatan dilakukan secara terstruktur dengan pendampingan dari tim pengabdian, memastikan setiap siswa terlibat aktif, memahami materi yang disampaikan, dan mampu mempraktikkan aktivitas fisik yang diajarkan. Metode ini dirancang agar pengalaman belajar bersifat menyenangkan, terukur, dan berdampak nyata pada peningkatan partisipasi aktif siswa di pembelajaran PJOK.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dalam aktivitas Tridharma Perguruan Tinggi merupakan salah satu pilar utama pendidikan tinggi di Indonesia, yang meliputi pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat. Pengabdian dilakukan untuk memberikan kontribusi nyata bagi masyarakat dengan mengaplikasikan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni yang dimiliki. Bentuk kegiatan ini meliputi sosialisasi edukatif, demonstrasi aktivitas fisik sederhana, praktik *ice breaking*, dan permainan edukatif kolaboratif.

Dalam kegiatan ini, sebelum program dilaksanakan, tim pengabdian melakukan pre-test untuk mengukur literasi olahraga, motivasi, dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran PJOK. Setelah itu, program pengabdian dijalankan sesuai metode yang telah ditentukan. Post-test dilakukan setelah kegiatan untuk mengukur perubahan pengetahuan, sikap, dan partisipasi siswa. Indikator keberhasilan kegiatan meliputi peningkatan skor kuesioner, meningkatnya keterlibatan siswa selama aktivitas fisik, serta kemampuan siswa dalam memahami dan mempraktikkan aktivitas jasmani secara konsisten.

Tabel 1. Peningkatan Motivasi dan Pemahaman Siswa dalam Aktivitas PJOK.

Aspek yang Diukur	Pre-Test	Post-Test	Perubahan (%)
Pengetahuan tentang manfaat olahraga	60	85	25
Motivasi berpartisipasi	55	80	25
Keterlibatan dalam aktivitas fisik	50	78	28

Tabel 1 menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada aspek pengetahuan, motivasi, dan keterlibatan siswa setelah mengikuti kegiatan PKM. Hal ini membuktikan efektivitas pendekatan partisipatif yang digunakan.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan PKM: Sosialisasi dan Praktik Aktivitas Fisik.

Gambar 1 menampilkan kegiatan siswa selama sosialisasi edukatif dan praktik aktivitas fisik. Visualisasi ini memperjelas implementasi metode dan keterlibatan siswa secara langsung. Penggunaan dokumentasi foto dan tabel mendukung pembahasan hasil dengan memberikan bukti nyata dari dampak kegiatan.

Pembahasan menunjukkan bahwa metode partisipatif dengan kombinasi edukasi, praktik pengukuran denyut nadi, dan permainan edukatif kolaboratif memiliki keunggulan dalam meningkatkan keterlibatan siswa. Kelemahan yang ditemui termasuk keterbatasan waktu untuk beberapa sesi aktivitas dan variasi kemampuan fisik siswa yang berbeda. Kendala ini menjadi masukan penting bagi pelaksana kegiatan serupa dengan target mitra yang berbeda. Secara keseluruhan, kegiatan PKM berhasil meningkatkan motivasi, literasi olahraga, dan partisipasi aktif siswa di pembelajaran PJOK.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) di MTs NWDI Sebung Ketangga, dapat disimpulkan bahwa pendekatan partisipatif yang memadukan sosialisasi edukatif, praktik aktivitas fisik sederhana, pengukuran denyut nadi, dan permainan edukatif kolaboratif efektif dalam meningkatkan partisipasi aktif siswa pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Kegiatan ini terbukti meningkatkan pengetahuan, motivasi, serta keterlibatan siswa secara signifikan. Metode pelaksanaan yang terstruktur dan interaktif memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan, terukur, dan berdampak nyata pada pembentukan komitmen siswa untuk berpartisipasi aktif secara konsisten. Saran bagi kegiatan lanjutan adalah memperluas variasi aktivitas fisik dan menyesuaikan durasi dengan kemampuan fisik siswa untuk mengoptimalkan hasil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada pihak MTs NWDI Sebung Ketangga atas izin dan dukungan fasilitas selama kegiatan, kepada institusi pemberi dana hibah pengabdian, serta kepada seluruh tim pengabdian yang telah berperan aktif dalam menyukseskan kegiatan ini. Dukungan dan partisipasi semua pihak menjadi kunci keberhasilan PKM ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Artaningrum, R. G., Budiarta, I. K., & Wirakusuma, M. G. (2017). Pengaruh profitabilitas, solvabilitas, likuiditas, ukuran perusahaan dan pergantian manajemen pada audit report lag perusahaan perbankan. *E-Jurnal Ekonomi Dan Bisnis Universitas Udayana*, 6(3), 1079–1108.
- Edge, M. (1996). *Lifetime prediction: Fact or fancy?* In M. S. Koch, T. Padfield, J. S. Johnsen, & U. B. Kejsler (Eds.), *Proceedings of the Conference on Research Techniques in Photographic Conservation* (pp. 97–100). Copenhagen, Denmark: Royal Danish Academy of Fine Arts.
- Fitriyani, A., Kurniawan, B., & Prabowo, C. (2022). Pengukuran denyut nadi sebagai strategi meningkatkan partisipasi siswa dalam pembelajaran PJOK. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 12(2), 45–52.
- Giriwijoyo, S., & Sidik, M. (2012). Interaksi aspek biologis, psikologis, dan sosial dalam pendidikan jasmani. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 5(1), 15–24.
- Harsono, S. (2018). Psikologi olahraga dan pengembangan karakter peserta didik. Pustaka Edukasi.
- Kurniawan, D. (2020). Faktor-faktor rendahnya partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran PJOK. *Jurnal Pendidikan Menengah*, 8(1), 21–30.
- Kurniawan, D., & Prabowo, C. (2021). Sosialisasi manfaat olahraga untuk meningkatkan literasi fisik siswa. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani*, 112–120.
- Mutohir, M., & Maksam, A. (2019). Pendidikan jasmani sebagai sarana pembentukan karakter positif. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 6(2), 75–84.
- Panis, T., Wijaya, R., & Santoso, H. (2024). Efektivitas pendekatan pembelajaran aktif terhadap keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia*, 15(1), 15–28.
- Rahmawati, L., & Setyawan, T. (2023). Pendekatan partisipatif dalam pembelajaran PJOK: Studi kasus di SMP. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 13(1), 33–41.
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Suharjana, I. (2018). Hubungan keterlibatan siswa dengan perkembangan karakter dan kebugaran jasmani. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 7(2), 88–96.
- Winarno, A. (2020). Variasi metode pembelajaran dalam meningkatkan motivasi dan konsentrasi siswa PJOK. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 10(3), 65–74.