

## Efektifitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani Materi Atletik Lari Dengan Pendekatan *Outbound Game* untuk Meningkatkan Motivasi Siswa Kelas V SD Negeri 01 Pudakpayung

Arga Ilham Firdaus Zain<sup>1</sup> dan Galih Dwi Pradipta<sup>2</sup>  
email: [argazain2204@gmail.com](mailto:argazain2204@gmail.com)<sup>1</sup> [galihdwipradipta@upgris.ac.id](mailto:galihdwipradipta@upgris.ac.id)<sup>2</sup>  
Universitas PGRI Semarang

### Abstract

*The lack of interest and enthusiasm among students, especially in athletics, is the background of the research problem, and the application of outbound games is considered as the independent variable that is expected to influence the dependent variable, which is students' learning motivation in Physical Education and Health (PJOK), particularly in athletics. To determine the impact of outbound games, a quantitative approach was used in this research, conducted at SDN Pudakpayung 01 Semarang. The sampling technique employed was Simple Random Sampling. In order to determine the validity of research data, pre-test and post-test were conducted. In this case, the effectiveness of the Outbound game approach for running athletics as a means to enhance student motivation was tested. The normality and homogeneity tests concluded that the data was normally distributed and had homogeneous variances, as evidenced by the significance value  $> 0.05$ . The hypothesis test using paired t-test yielded a significance value  $< 0.05$ . Based on the results obtained from these tests, it can be concluded that the application of outbound games has an impact on improving student learning motivation.*

**Keywords:** *Outbound, Learning Motivation, Athletic*

### Abstrak

Kurangnya minat dan antusias siswa, terutama dalam hal materi atletik menjadi latar belakang masalah penelitian dan penerapan permainan *outbound* menjadi variabel independen diharapkan dapat mempengaruhi meningkatnya variabel dependen berupa motivasi belajar siswa dalam pembelajaran PJOK terutama dalam materi atletik. Untuk mengetahui adanya pengaruh dari permainan *Outbound* peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif lokasi penelitian di SDN Pudakpayung 01 Semarang. *Simple Random Sampling* digunakan pada penelitian ini untuk cara pengambilan sampel. Untuk mengetahui hasil sebuah data penelitian valid atau tidak dibutuhkannya uji *pre-test* dan uji *Pos-test*. Dalam hal ini yang di ujikan yaitu Efektivitas Pendekakatan *Outboun game* untuk materi atletik lari untuk meningkatkan motivasi siswa. Dalam uji normalitas dan homogenitas memperoleh kesimpulan bahwa data yang sudah dihitung pada penelitian ini berdistribusi normal dan memiliki varians yang homogen yang dibuktikan dengan adanya perolehan nilai signifikansi  $> 0,05$ . Dan pada uji hipotesis menggunakan uji t berpasangan memperoleh nilai signifikansi  $< 0,05$ . Dengan hasil yang diperoleh melalui serangkaian uji yang tersebut maka dari itu kesimpulan yang dapat ditarik adalah adanya pengaruh yang dihasilkan dari penerapan permainan *outbound* terhadap peningkatan motivasi belajar siswa.

**Kata kunci:** *Outbound, Motivasi Belajar, Atletik*

## **PENDAHULUAN**

Dalam proses pembelajaran penjas, cabang cabang olahraga dijadikan sebagai media materi untuk berlangsungnya proses pembelajaran, materi materi pada pembelajaran penjas sudah dikelompokkan menjadi beberapa kelompok materi. Materi bola besar terdiri dari cabang olahraga bolabasket, sepakbola, dan voli, materi bola yang berbentuk kecil seperti bulutangkis, tenis meja/lapangan, kasti, dan softball, materi atletik seperti lari, lompat, senam, kemudian materi akuatik terdapat renang, dan materi materi lainnya seperti materi permainan tradisional, permainan seerhana dan materi kesehatan.

Saat proses pembelajaran penjas dibutuhkan model pembelajaran-pembelajaran supaya proses pembelajaran bisa berjalan dengan baik. Model pembelajaran adalah hasil gabungan metode strategi, teknik, dan bahkan taktik pembelajaran. Ini adalah bentuk pembelajaran yang dirancang secara menyeluruh dari mulai hingga akhir, yang disampaikan guru. Dengan kata lain, model pembelajaran mewakili penerapan metode dan teknik pembelajaran (Gustiawati, Fahrudin, and Syafei 2014).

Untuk menerapkan model pembelajaran saat proses pendidikan berlangsung, dibutuhkan adanya pendekatan yang inovatif dan kreatif, hal ini bermaksud supaya peserta didik bisa mendapatkan hasil dari pembelajaran dengan baik, dan apa yang diinginkan guru juga berjalan dengan apa yang direncanakan. Selain itu model pembelajaran dengan pendekatan yang kreatif dan inovatif dapat meningkatkan motivasi siswa dalam pembelajaran, sering dijumpai peserta didik masih memiliki tingkat motivasi yang rendah dalam pembelajaran. Banyak sekali upaya pendekatan dalam dunia pendidikan penjas, salah satunya pendekatan dengan bertujuan untuk membentuk karakter dan motivasi peserta didik yaitu dengan menggunakan pendekatan *Outbound game*. Dalam dunia penjas, sebuah pendekatan pembelajaran dengan berbagai metode lain akan membuat pekerjaan belajar dengan baik (Lewar and Hiskya 2021)

Pembelajaran dapat didefinisikan sebagai proses interaktif dan dinamis di mana peserta didik aktif terlibat dalam memproses informasi, mengasimilasi pengetahuan, dan

mengembangkan keterampilan serta sikap melalui pengalaman belajar. Hal ini melibatkan upaya sadar dari guru atau fasilitator dalam memfasilitasi pemahaman dan pengalaman belajar yang bermakna bagi peserta didik. Proses pembelajaran ini dapat berlangsung dalam kelas, di luar kelas, secara formal dan informal. Pembelajaran adalah rangkaian kegiatan yang disengaja dirancang untuk memfasilitasi proses belajar (Dewi and Nur 2014)

Pendidikan jasmani merupakan salah satu proses pembelajaran yang diciptakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Rahayu 2013). Penjas atau pendidikan jasmani merupakan tahapan dalam transfer ilmu yang mengandalkan pengalaman belajar melalui aktivitas badan atau fisik untuk mencapai tujuan pendidikan yang komprehensif (Widodo 2018). Pada proses pembelajaran di sekolah, umumnya terdapat beberapa mata pelajaran, dan salah satunya adalah pendidikan jasmani. Mata pelajaran ini menekankan aspek psikomotorik sebagai inti pembelajarannya, namun tetap memperhatikan aspek-aspek lainnya tanpa mengabaikan pentingnya integritas. Atletik memiliki peran penting dalam dunia pendidikan jasmani sebagai salah satu cabang olahraga. Dalam kurikulum sekolah, pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan keterampilan fisik, kesehatan, dan sosial siswa.

Atletik dalam konteks pendidikan jasmani mencakup beragam aktivitas seperti lari, lompat, lempar, dan beberapa kombinasi di antaranya. Atletik adalah cabang olahraga yang rutin diajarkan di sekolah dasar dalam pelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Ini melibatkan berbagai aktivitas seperti lari, lompat, dan lempar, dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik, keterampilan motorik, dan kebugaran siswa dalam proses pembelajaran.

*Outbound* adalah suatu program pembelajaran di alam terbuka yang memiliki beberapa aspek penyampaian materi yang berbentuk permainan, simulasi, berdiskusi dan pengalaman petualangan, aspek-aspek tersebut biasa disebut dengan Prinsip belajar melalui pengalaman langsung. Menurut Darmayasa (2018) Model pembelajaran Outbound adalah sebuah pendekatan yang menjadi satu dengan proses pendidikan jasmani dan olahraga yang dirancang dengan berbagai kreativitas dan inovasi.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan bersama guru pendidikan jasmani di SD Negeri Pudukpayung 01 Semarang pada tanggal Selasa, 8 Agustus 2023, terlihat bahwa dalam pembelajaran Pelajaran Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK), siswa cenderung kurang antusias, terutama saat menghadapi materi Atletik, Mengingat adanya masalah ini, maka peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian guna menginvestigasi permasalahan yang dihadapi oleh siswa di SD Negeri Pudukpayung 01.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian dikategorikan atau dikelompokkan masuk dalam kategori tipe penelitian kuantitatif yang menggunakan eksperimen sebagai pendekatannya. Penelitian kuantitatif ini berfokus pada analisis data dengan menggunakan alat statistik. Oleh karena itu, penelitian kuantitatif cenderung terkait dengan angka. Pre-experiment diterapkan pada kesempatan penelitian ini. Kemudian *One group pretest-posttest design* sebagai bentuk desain penelitiannya. Sampel terdiri dari 30 siswa kelas 5 SD Negeri Pudukpayung 01 Kota Semarang, dipilih dengan metode pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner tertutup. Analisis data penelitian menggunakan metode statistik deskriptif, yang bertujuan untuk mengumpulkan, menyajikan, dan menginterpretasikan data. Setelah itu dilakukan uji prasyarat analisis seperti uji normalitas, uji homogenitas, dan uji t.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

SD Negeri Pudukpayung 01 terletak di Kelurahan Pudukpayung, Kecamatan Banyumanik, Kota Semarang. Penelitian ini berfokus pada pembelajaran Atletik lari dalam pelajaran pendidikan jasmani, dan subjeknya adalah 30 siswa dari kelas 5A. Penelitian dimulai pada tanggal 8 Agustus 2023

Analisis statistik deskriptif *pretest* dan *posttest* tingkat motivasi siswa SD Negeri Pudukpayung sebagai berikut:

**Tabel 1 Statistik Deskriptif *pretest* dan *Posttes* tingkat motivasi siswa**

	Minimal	Maksimal	Mean	Simapangan Baku
<i>Pretest</i>	45	75	56.90	7.462
<i>Posttest</i>	48	84	69.87	9.958

Sumber: Olah Data IBM SPSS (2023)

Diatas merupakan tabel uji statistic deskriptif yang dijalankan dan mendapatkan rincian detail berupa nilai minimum, nilai maksimum, dan *mean* kelompok eksperimen. Pada *pretest* *mean* sebesar 56.60 dengan nilai minimum 45 dan maksimum 75. Sedangkan dalam *posttest* kelompok eksperimen mendapatkan peningkatan *mean* menjadi 69,87 dengan nilai maksimum 84 minimum 48.

**Tabel 2 Uji Normalitas**

Hasiil Tingkat Motivasi Siswa	Kolmogorov-Smirnov			
	Kelas	Statistik	Df	Sig.
<i>Pretest</i>	Eksperimen	.134	30	.180
<i>Posttest</i>	Eksperimen	.126	30	.200

Sumber: Olah Data IBM SPSS (2023)

Dilihat tabel diatas, uji normalitas yang dilakukan mendapat kesimpulan bahwa data tersebut berdistribusi normal. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil nilai Sig. > 0,05 yaitu sebesar 0,180 pada nilai *pretest* dan 0,200 pada nilai *posttest*.

**Tabel 3 Uji Homogenitas**

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Based on Mean	1.753	1	58	.191
Based on Median	1.824	1	58	.182
Based on Median and with adjusted df	1.824	1	55.465	.182
Based on trimmed mean	1.760	1	58	.190

Sumber: Olah Data IBM SPSS (2023)

Berdasarkan tabel diatas, uji homogenitas *based on mean* memperoleh nilai signifikansi 0,191, *based on median* 0,182, *based on median and with adjusted df* 0,182, dan *based on trimmed mean* 0,190. Dengan perolehan nilai signifikansi tersebut maka uji homogenitas yang dilakukan berhasil memperoleh nilai sig. > 0,05 yang berarti populasi memiliki varians homogeny.

**Tabel 4 uji T Berpasangan**

Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
			Lower	Upper			
-12.967	13.538	2.472	-18.022	-7.912	-5.246	29	.000

Sumber: Olah Data IBM SPSS (2023)

Tabel diatas dapat dilihat bahwa uji t berpasangan yang dijalankan memperoleh hasil Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 atau < 0,05. Dengan demikian maka Ho ditolak dan Ha diterima. Artinya ada pengaruh pembelajaran dengan pendekatan Outbound game terhadap peningkatan motivasi siswa kelas 5A SD Negeri Pidakpayung 01 Semarang.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Dapat disimpulkan dari hasil dan pembahasan penelitian adalah terdapat pengaruh signifikan pembelajaran penjas materi atletik menggunakan pendekatan outbound game untuk meningkatkan motivasi siswa kelas V SD N 1 Pudukpayung. Kesimpulan yang didapat tersebut didapat dari uji hipotesis yang dilakukan berupa uji t berpasangan atau paired sample test yang dilakukan dan menghasilkan nilai signifikansi  $< 0,05$  yang berarti terdapat perbedaan antara perolehan mean pretest dan posttest dengan mean pretest yang didapat sebesar 56,90 dan posttest sebesar 69,87.

### **A. Saran**

Penelitian semoga dapat menjadi tambahan wawasan bagi peneliti mendatang agar dapat dimanfaatkan dan lebih disempurnakan lagi sesuai dengan kebutuhan perkembangan zaman dalam dunia pendidikan khususnya pendidikan jasmani.

Penelitian ini diharap mampu membantu guru sebagai pengajar untuk memberikan gambaran agar guru dapat lebih mempertimbangkan aspek kebosanan siswa dengan metode pembelajaran yang cenderung monoton dan dapat memberikan suasana baru bagi siswa untuk meningkatkannya motivasi belajar siswa kembali.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Darmayasa, I Putu. 2018. *Teori Dan Praktik Olahraga Rekreatif Dan Sport Outbound*. Depok: PT Rajagrafindo Persada.
- Dewi, Gina, and Lestari Nur. 2014. "Gina Dewi Lestari Nur, 2014 Pembelajaran Vokal Grup Dalam Kegiatan Pembelajaran Diri Di SMPN 1 Panumbangan." *Yoanda Amallya*: 2008–10.
- Gustiawati, Resty, Fahrudin, and Muhamad Mury Syafei. 2014. "Implementasi Model-Model Pembelajaran Penjas Dalam Meningkatkan Kemampuan Guru Memilih Dan Mengembangkan Strategi Pembelajaran Penjasorkes." *Jurnal Ilmiah Solusi* 1(3): 33–40.
- Lewar, Emanuel, and Hendra Jondry Hiskya. 2021. "Pengaruh Olahraga Outbound, Kepemimpinan Dan Motivasi Dalam Pembelajaran Olahraga Rekreasi." *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)* 4(01): 124–30. <http://www.ejournal.unmus.ac.id/index.php/physical/article/view/3772> (November 21, 2022).
- Rahayu, Jati Satyaning. 2013. "Kontribusi Pendidikan Jasmani Dalam Membentuk." *Jurnal*

Pendidikan Jasmani Indonesia Volume 9(2): 134–40.

Widodo, Agung. 2018. “Agung Widodo; Dosen PJKR FKIP Universitas Muhammadiyah Sukabumi 53.” *Jurnal Motion IX(1): 53–60.*