

**PENGARUH METODE PEMBELAJARAN OUTDOOR LEARNING TERHADAP
HASIL BELAJAR SISWA PADA MATA PELAJARAN PJOK KELAS V****Valentino S.P.Siboro¹, Joen Parningotan Purba², Heka Maya Sari Sembiring³**Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas keguruan Dan Ilmu Pendidikan ,
Universitas Katolik Santo Thomas^{1,2,3}e-mail: valentinosiboro02@gmail.com, joen.purba@gmail.com, Heka_sembiring@ust.ac.id

Diterima: 15/9/2026; Direvisi: 1/10/2026; Diterbitkan: 8/10/2026

ABSTRAK

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah dasar sering kali menghadapi kendala rendahnya motivasi dan ketuntasan belajar akibat dominasi instruksi konvensional di dalam kelas yang membatasi ruang eksplorasi fisik siswa. Kesenjangan empiris ini menuntut diterapkannya metode pembelajaran kontekstual berbasis alam terbuka yang mampu merangsang keaktifan kinestetik dan pemahaman kognitif siswa secara bersamaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode pembelajaran *outdoor learning* terhadap hasil belajar siswa pada mata pelajaran PJOK materi permainan kasti di kelas V SDN 060921 Medan Sunggal Tahun Pembelajaran 2025/2026. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest design* yang melibatkan 24 peserta didik kelas V-A yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen tes hasil belajar pilihan ganda sebanyak 20 butir soal, lembar observasi keterlaksanaan, dan angket respon siswa yang telah divalidasi ahli. Analisis data inferensial dilakukan melalui uji normalitas *Shapiro-Wilk* dan pengujian hipotesis menggunakan *paired sample t-test* berbantuan SPSS versi 25 pada taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata *pretest* sebesar 65,00 meningkat menjadi 78,33 pada saat *posttest*, serta nilai korelasi *Product Moment* sebesar $r = 0,717$. Pengujian hipotesis menghasilkan nilai $t_{hitung} = 4,621 > t_{tabel} = 2,074$ dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, metode pembelajaran *outdoor learning* terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan hasil belajar PJOK siswa sekolah dasar.

Kata Kunci: Hasil Belajar, Metode Pembelajaran, Outdoor Learning, PJOK**ABSTRACT**

Physical Education, Sports, and Health (PJOK) instruction in elementary schools frequently faces low student motivation and academic achievement due to conventional classroom-confined routines that restrict physical exploration. This pedagogical gap necessitates the implementation of contextual, nature-based learning methods capable of simultaneously stimulating kinesthetic activity and cognitive mastery. This study aims to determine the effect of the outdoor learning method on the PJOK learning outcomes of fifth-grade students concerning rounders/kasti games at SDN 060921 Medan Sunggal during the 2025/2026 academic year. A quantitative experimental approach with a one-group pretest-posttest design was utilized, involving 24 students from Class V-A selected through a purposive sampling technique. Data were collected via a 20-item multiple-choice achievement test, an observation checklist, and a student questionnaire, all validated through expert judgment. Inferential data analysis included the Shapiro-Wilk normality test and hypothesis testing using a paired-sample t-test processed via SPSS version 25 at a 5% significance level. The results revealed that the

mean pretest score of 65.00 increased significantly to 78.33 in the posttest, accompanied by a Product Moment correlation coefficient of $r = 0.717$. The hypothesis test yielded $t_{\text{calculated}} = 4.621 > t_{\text{table}} = 2.074$ with a significance value of $0.000 (< 0.05)$; therefore, H_0 was rejected and H_a was accepted. In conclusion, the outdoor learning method exerts a positive and significant effect on elementary school students' PJOK learning outcomes.

Keywords: *Learning Outcomes, Outdoor Learning, Physical Education, Teaching Method*

PENDAHULUAN

Pendidikan nasional pada hakikatnya mengemban mandat fundamental dalam mencerdaskan kehidupan bangsa serta mewujudkan insan Indonesia yang utuh dan seimbang antara dimensi jasmani maupun rohani (Efendi, 2020; Hermanto, 2020; MH. et al., 2022). Dalam upaya merealisasikan tujuan tersebut, pemerintah menempatkan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) sebagai muatan kurikuler esensial pada seluruh jenjang pendidikan dasar. Pembelajaran PJOK bertujuan membekali peserta didik dengan kesegaran jasmani, pemahaman pola hidup sehat, serta keterampilan motorik melalui berbagai aktivitas fisik yang menyenangkan (Hasyim et al., 2021; Maulana et al., 2021; Mustafa & Sugiharto, 2020; Usman et al., 2020). Selain membangun ketahanan fisik, muatan ajar ini juga membina karakter sportivitas, disiplin, kerja sama tim, dan kepedulian sosial siswa sejak usia dini. Lebih jauh lagi, implementasi pendidikan jasmani di lingkungan sekolah berperan strategis sebagai instrumen penguatan karakter bangsa untuk membentuk generasi yang berakhlak mulia, mandiri, serta bertanggung jawab terhadap jati diri negaranya (Salahudin et al., 2025).

Pentingnya mata pelajaran PJOK dalam sistem persekolahan didukung oleh kajian empiris mengenai tumbuh kembang anak. Haryani (2022) menjelaskan bahwa PJOK menjadi sangat penting dalam hal perkembangan dan aktivitas fisik sejak masa anak-anak sampai dewasa, sehingga dalam proses pertumbuhan, aktivitas jasmani menjadi bagian penting dan berperan dalam proses tumbuh kembangnya peserta didik. Kebugaran jasmani yang prima terbukti berbanding lurus dengan kesiapan mental serta fokus konsentrasi anak dalam menyerap muatan akademik lainnya di sekolah (Destriana et al., 2022; Idham et al., 2022; Martini et al., 2026; Sudarmanto et al., 2025). Peserta didik yang terbiasa aktif bergerak cenderung memperlihatkan stabilitas emosional dan ketangguhan karakter yang lebih baik saat berinteraksi di lingkungan sosialnya. Oleh sebab itu, proses pembelajaran PJOK harus dirancang secara dinamis agar mampu memfasilitasi kebutuhan gerak alamiah anak secara maksimal.

Namun demikian, pendidikan modern dihadapkan pada tantangan pelik terkait kejenuhan belajar akibat pendekatan pembelajaran yang kaku dan berpusat pada guru (*teacher-centered*). Pembelajaran konvensional yang membatasi aktivitas siswa di dalam ruang kelas ber dinding sering kali menuai kritik karena gagal mengakomodasi keragaman modalitas kinestetik siswa (Fauzi dkk., 2025). Kondisi ini diperparah oleh penyampaian materi teori olahraga secara abstrak tanpa memberi ruang eksplorasi gerak yang memadai bagi peserta didik. Menurut Zulfirman dkk. (2024), inovasi metode pengajaran yang kreatif dan menyenangkan sangat mendesak diterapkan guna merevitalisasi keterlibatan aktif peserta didik dalam proses pembelajaran. Salah satu alternatif metodologis yang dinilai sangat relevan dalam menjawab tantangan tersebut adalah penerapan metode pembelajaran luar ruangan (*outdoor learning*).

Metode *outdoor learning* menawarkan ekosistem belajar terbuka yang kaya akan rangsangan visual, spasial, dan motorik dengan memanfaatkan lingkungan alam sekitar sebagai laboratorium belajar konkret. Metode ini berakar pada teori *experiential learning*, di mana

peserta didik membangun pemahaman dan keterampilannya melalui pengalaman langsung, pengamatan nyata, serta refleksi tindakan (Faizah & Kamal, 2024). Djamarah (2020) mengemukakan bahwa belajar di luar ruangan memberikan kebebasan psikologis bagi peserta didik untuk melepaskan ketegangan mental serta mengeksplorasi potensi dirinya secara optimal. Dalam pembelajaran PJOK, khususnya materi cabang olahraga permainan bola kecil seperti kasti, lingkungan luar kelas menyediakan arena gerak yang autentik untuk melatih teknik melempar, menangkap, memukul bola, dan berlari secara terpadu.

Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan guru PJOK di SD Negeri 060921 Medan Sunggal, ditemukan sejumlah permasalahan mendasar pada pembelajaran kelas V. Sebagian besar siswa menunjukkan gejala kurang konsentrasi, pasif, dan mudah jenuh ketika materi permainan bola kasti diajarkan secara monoton. Rendahnya motivasi belajar ini berdampak langsung pada capaian hasil belajar kognitif dan psikomotorik siswa, di mana sebagian besar nilai ulangan harian masih berada di bawah Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP) yang dipatok sebesar 70. Gambaran menyeluruh mengenai sebaran ketuntasan hasil belajar awal siswa kelas V disajikan pada tabel berikut.

Tabel 1. Persentase Ulangan Harian PJOK Kelas V SD Negeri 060921 Medan Sunggal Tahun Pembelajaran 2025/2026

Kriteria KKTP	Interval Nilai	Jumlah Siswa	Persentase	Keterangan Tuntas
Perlu Bimbingan	0 – 69	15	62,5%	Belum Tuntas
Cukup	70 – 79	6	25,0%	Tuntas
Baik	80 – 89	3	12,5%	Tuntas
Sangat Baik	90 – 100	0	0,0%	Tuntas
Total		24	100%	

Sumber: Arsip Nilai Guru PJOK Kelas V SDN 060921 Medan Sunggal

Berdasarkan data yang tercantum pada Tabel 1, terlihat secara nyata bahwa sebanyak 15 siswa atau sekitar 62,5% dari total peserta didik belum berhasil mencapai kriteria ketuntasan minimal yang ditetapkan sekolah. Hanya terdapat 9 siswa (37,5%) yang nilainya telah melampaui ambang batas kelulusan dengan predikat cukup dan baik. Dominasi angka ketidaktuntasan pada Tabel 1 membuktikan bahwa model penyampaian materi olahraga yang diterapkan sebelumnya belum mampu memfasilitasi pemahaman dan keterampilan siswa secara efektif. Oleh sebab itu, diperlukan pembaruan metode pengajaran melalui penerapan metode *outdoor learning* guna mendorong keaktifan dan hasil belajar siswa pada materi permainan bola kasti kelas V.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen. Sugiyono (2020) menjelaskan bahwa penelitian eksperimen merupakan metode yang digunakan untuk menguji pengaruh dari perlakuan (*treatment*) tertentu terhadap variabel terikat dalam kondisi yang terencana dan terkendali. Desain eksperimen yang diterapkan dalam penelitian ini adalah *pre-experimental design* dengan bentuk *one-group pretest-posttest design*. Dalam rancangan ini, perlakuan diberikan secara langsung kepada satu kelompok sasaran tunggal tanpa melibatkan kelompok kontrol pembanding. Pengaruh perlakuan dinilai melalui komparasi hasil pengukuran sebelum dan sesudah intervensi pembelajaran luar ruangan diaplikasikan di sekolah.

Bagan alur rancangan eksperimen kelompok tunggal yang diterapkan dalam penelitian ini disajikan secara skematis pada gambar berikut. Skema tersebut menggambarkan urutan tahapan observasi awal, pemberian perlakuan, hingga pelaksanaan observasi akhir.

O1 —————> X —————> O2

Gambar 1. Rancangan *One-Group Pretest-Posttest Design*

Mengacu pada skema yang disajikan pada Gambar 1, penelitian diawali dengan pelaksanaan tes awal (O_1) untuk mengukur penguasaan materi permainan bola kasti sebelum tindakan diberikan. Simbol X menunjukkan intervensi pembelajaran PJOK materi kasti yang dirancang menggunakan metode *outdoor learning* di lapangan terbuka sekolah. Setelah tiga sesi perlakuan selesai diimplementasikan, siswa diberikan tes akhir (O_2) guna mengevaluasi perkembangan hasil belajar kognitif dan keterampilan mereka. Perbedaan selisih skor antara observasi awal dan observasi akhir pada Gambar 1 digunakan sebagai dasar untuk membuktikan efektivitas metode pembelajaran yang diujikan.

Penelitian ini dilaksanakan di SDN 060921 Medan Sunggal yang beralamat di Jalan Setia Budi, Kelurahan Tanjung Rejo, Kecamatan Medan Sunggal, Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara pada semester genap Tahun Ajaran 2025/2026. Populasi penelitian mencakup seluruh peserta didik kelas I sampai kelas VI yang terdaftar aktif di SDN 060921 Medan Sunggal. Teknik penentuan sampel menggunakan *purposive sampling* berdasarkan pertimbangan karakteristik perkembangan motorik dan muatan kurikulum PJOK materi permainan bola kecil kasti. Melalui pertimbangan tersebut, sampel penelitian ditetapkan sebanyak 24 peserta didik yang berasal dari kelas V-A. Struktur komposisi peserta didik yang menjadi sampel penelitian dirangkum secara mendalam pada tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2. Distribusi Sampel Penelitian Peserta Didik Kelas V-A

No	Rombongan Belajar	Siswa Laki	Laki- Perempuan	Siswa Perempuan	Total Didik	Peserta
1	Kelas V-A	8		16	24	
Total		8		16	24	

Berdasarkan Tabel 2 di atas, sampel penelitian terdiri atas 8 siswa laki-laki dan 16 siswa perempuan dengan total akumulasi sebanyak 24 siswa. Sebelum kegiatan pengambilan data di lapangan dilaksanakan, penelitian ini telah menerapkan prinsip-prinsip etika riset terhadap anak di bawah umur secara ketat. Peneliti telah memperoleh izin tertulis dari pihak sekolah serta membagikan lembar persetujuan tindakan (*informed consent*) kepada seluruh orang tua atau wali murid kelas V-A. Seluruh wali murid telah menandatangani lembar persetujuan tersebut, di mana partisipasi peserta didik bersifat sukarela dan seluruh data dijamin kerahasiaannya semata-mata untuk tujuan pengembangan akademik.

Pengumpulan data dalam penelitian ini melibatkan teknik tes hasil belajar, observasi keterlaksanaan proses, angket respon siswa, serta dokumentasi administratif. Instrumen tes hasil belajar disusun dalam bentuk pilihan ganda sebanyak 20 butir soal yang menguji aturan permainan, taktik lapangan, dan teknik dasar permainan kasti. Seluruh butir tes dikembangkan sendiri oleh peneliti dan telah melalui uji validitas isi (*expert judgment*) oleh dua orang dosen ahli serta dinyatakan reliabel dengan koefisien *Cronbach's alpha* sebesar 0,858. Lembar observasi dan angket berskala *Likert* 4 poin juga divalidasi ahli untuk memantau aktivitas fisik serta tingkat kepuasan afektif siswa selama pembelajaran luar ruangan berlangsung.

Teknik analisis data kuantitatif diawali dengan pengujian prasyarat berupa uji normalitas sebaran data *pretest* dan *posttest* menggunakan metode statistik *Shapiro-Wilk* pada program SPSS versi 25. Kriteria pengujian menetapkan bahwa data berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (*Sig.*) lebih besar dari 0,05. Setelah sebaran data dipastikan normal, derajat hubungan antar-pengukuran dihitung menggunakan rumus korelasi *Product Moment*. Pengujian hipotesis penelitian dianalisis menggunakan uji-t berpasangan (*paired sample t-test*)

dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, di mana hipotesis kerja (H_a) diterima jika diperoleh nilai signifikansi probabilitas *Sig. (2-tailed)* lebih kecil dari 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

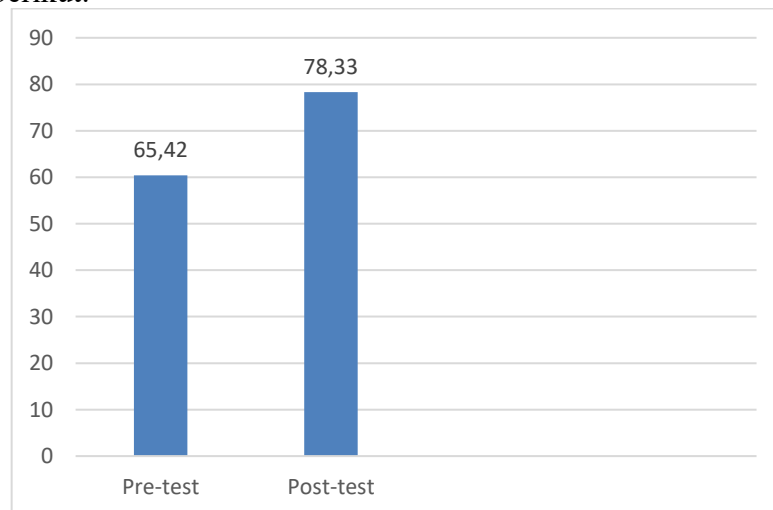
Hasil

Sebelum tindakan pembelajaran menggunakan metode *outdoor learning* diterapkan, peneliti terlebih dahulu menyelenggarakan tes awal (*pretest*) kepada seluruh peserta didik kelas V-A. Tes awal ini difokuskan pada penguasaan materi permainan bola kasti guna mendiagnosis kemampuan awal siswa sebelum mendapatkan pengalaman belajar di luar ruangan. Hasil rekapitulasi nilai kognitif awal siswa disajikan secara sistematis pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. Rekapitulasi Nilai *Pretest* dan *Posttest* Peserta Didik Kelas V-A

No	Parameter Pengukuran	Nilai Pretest	Nilai Posttest
1	Nilai Tertinggi	85,00	95,00
2	Nilai Terendah	50,00	60,00
3	Rata-rata (<i>Mean</i>)	65,00	78,33
4	Siswa Tuntas (≥ 70)	9 Siswa (37,5%)	21 Siswa (87,5%)
5	Siswa Belum Tuntas (< 70)	15 Siswa (62,5%)	3 Siswa (12,5%)
6	Akumulasi Nilai	1570,00	1880,00

Berdasarkan Tabel 3, hasil *pretest* menunjukkan bahwa dari 24 siswa diperoleh rata-rata nilai sebesar 65,00 dengan nilai terendah 50,00 dan nilai tertinggi 85,00. Pada kondisi awal ini, hanya 9 siswa (37,5%) yang berhasil mencapai kriteria ketuntasan KKTP 70. Namun, setelah perlakuan metode *outdoor learning* diimplementasikan, capaian *posttest* pada Tabel 3 meningkat tajam dengan rata-rata nilai menyentuh angka 78,33 dan jumlah siswa tuntas melonjak menjadi 21 orang (87,5%). Pergeseran skor rata-rata sebesar 13,33 poin pada Tabel 3 mengindikasikan adanya pengaruh positif dari pembelajaran di lapangan terbuka terhadap penguasaan materi siswa. Perbandingan capaian hasil belajar antara kondisi sebelum perlakuan (*pretest*) dan sesudah perlakuan (*posttest*) dapat dicermati lebih jelas melalui visualisasi diagram batang. Grafik perbandingan nilai rata-rata hasil belajar peserta didik tersebut disajikan pada gambar 2 berikut.



Gambar 2. Diagram Perbandingan Nilai Rata-Rata *Pretest* dan *Posttest*

Mengacu pada grafik batang pada Gambar 2, tampak lonjakan yang nyata pada perolehan nilai rata-rata hasil belajar siswa setelah mengikuti pembelajaran luar ruangan. Grafik pada Gambar 2 memperlihatkan keberhasilan transformasi pemahaman siswa dari

kategori rendah menuju kategori baik. Suasana belajar di ruang terbuka terbukti membebaskan siswa dari kejenuhan kelas dan mempermudah penyerapan materi olahraga. Data peningkatan kognitif ini kemudian dilengkapi dengan pengujian normalitas sebaran data serta analisis asosiasi korelasi. Sebagai prasyarat sebelum dilakukan pengujian inferensial, uji normalitas sebaran data *pretest* dan *posttest* dihitung menggunakan metode *Shapiro-Wilk* berbantuan SPSS versi 25. Rangkuman hasil uji normalitas data disajikan pada tabel di bawah ini.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Sebaran Data Siswa (*Shapiro-Wilk*)

Variabel Pengamatan	Nilai Statistik	Derajat Kebebasan (df)	Nilai Signifikansi (Sig.)	Kesimpulan Sebaran
Tes Awal (<i>Pretest</i>)	0,945	24	0,190	Berdistribusi Normal
Tes Akhir (<i>Posttest</i>)	0,938	24	0,132	Berdistribusi Normal

Berdasarkan Tabel 4, diperoleh nilai signifikansi *Shapiro-Wilk* untuk *pretest* sebesar 0,190 dan *posttest* sebesar 0,132 pada derajat kebebasan (*df*) 24. Karena kedua nilai signifikansi pada Tabel 4 tersebut lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 ($p > 0,05$), maka sebaran data penelitian terbukti berdistribusi normal. Terpenuhinya asumsi distribusi normal ini memberikan legitimasi untuk melanjutkan pengujian statistik ke tahap parametrik. Selain itu, hasil komputasi korelasi *Product Moment* menghasilkan koefisien $r = 0,717$ dengan nilai *Sig.* = 0,000, yang membuktikan adanya hubungan yang kuat dan searah antara perlakuan pembelajaran luar ruangan dengan capaian hasil belajar siswa. Pengujian hipotesis komparatif dilakukan guna membuktikan ada atau tidaknya pengaruh signifikan dari penerapan metode *outdoor learning*. Rincian hasil komputasi uji-t berpasangan (*paired sample t-test*) disajikan secara terperinci pada tabel berikut.

Tabel 5. Hasil Pengujian Hipotesis Komparatif (*Paired Sample t-Test*)

Model Regresi	Koefisien B	Std. Error	Nilai Beta	Koefisien t hitung	Sig. (2-tailed)
Konstanta	52,101	4,516	-	11,537	0,000
<i>Outdoor Learning</i>	13,116	2,838	0,567	4,621	0,000

Berdasarkan komputasi statistik pada Tabel 5, diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 4,621 dengan nilai signifikansi probabilitas sebesar 0,000 pada derajat kebebasan 23. Nilai t_{hitung} pada Tabel 5 tersebut terbukti lebih besar daripada nilai kritis t_{tabel} pada taraf signifikansi 5% yaitu 2,074 ($4,621 > 2,074$), serta nilai signifikansi berada di bawah batas toleransi kesalahan ($0,000 < 0,05$). Temuan inferensial ini secara meyakinkan menolak hipotesis nol (H_0) dan menerima hipotesis kerja (H_a). Dengan demikian, terbukti secara empiris bahwa penerapan metode pembelajaran *outdoor learning* berpengaruh positif dan signifikan terhadap hasil belajar PJOK siswa kelas V SDN 060921 Medan Sunggal.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, terbukti secara meyakinkan bahwa penerapan metode pembelajaran *outdoor learning* berpengaruh positif dan signifikan terhadap hasil belajar PJOK siswa kelas V. Temuan ini menjawab aspek *what* dalam penelitian, di mana terjadi transformasi capaian kognitif dan keterampilan gerak siswa dari kategori kurang tuntas pada saat tes awal menjadi kategori tuntas dan memuaskan pada saat tes akhir. Kenaikan persentase ketuntasan klasikal yang sangat drastis membuktikan bahwa metode pembelajaran luar ruangan mampu mengikis kesenjangan belajar yang sebelumnya dialami siswa di kelas konvensional.

Intervensi ini berhasil menciptakan pergeseran paradigma belajar dari penerimaan materi yang pasif menjadi keterlibatan eksploratif yang aktif.

Menganalisis aspek *why* di balik keberhasilan peningkatan hasil belajar ini, lingkungan alam terbuka menyediakan stimulus ruang yang luas bagi siswa untuk mengekspresikan keterampilan motoriknya secara leluasa. Saat mempraktikkan permainan bola kasti di lapangan terbuka, siswa tidak merasa terkekang oleh batas-batas fisik ruang kelas yang sempit. Udara segar dan sinar matahari menciptakan efek psikologis yang menyegarkan, mereduksi kecemasan belajar, serta membangkitkan energi kinetik peserta didik secara alami. Haryani (2022) menegaskan bahwa aktivitas jasmani yang intensif di luar ruangan sangat selaras dengan kebutuhan tumbuh kembang anak usia sekolah dasar yang membutuhkan saluran pelepasan energi kinetik. Kebugaran fisik yang terstimulasi dengan baik meningkatkan suplai oksigen ke otak, sehingga daya serap dan retensi memori siswa terhadap konsep-konsep taktik olahraga menjadi jauh lebih tajam (Abduh et al., 2020; education, 2024; Fendrian et al., 2023; Martini et al., 2026).

Temuan penelitian ini sejalan dan memperkuat hasil kajian empiris yang dilakukan oleh Zulfirman dkk. (2024), yang menemukan bahwa metode pembelajaran luar ruangan secara efektif menciptakan atmosfer belajar yang menyenangkan dan meningkatkan retensi pemahaman materi peserta didik. Hasil penelitian ini juga mengonfirmasi riset Fauzi dkk. (2025) yang menyimpulkan bahwa pembelajaran berbasis lingkungan terbuka mampu membangkitkan gairah belajar siswa serta menumbuhkan keterampilan sosial melalui kolaborasi tim. Dengan bermain kasti di lapangan nyata, konsep teori mengenai arah lemparan, posisi penjagaan lapangan, dan keselamatan diri dapat dipahami secara intuitif melalui aksi nyata. Siswa tidak lagi meraba-raba konsep abstrak karena mereka mengalaminya secara langsung di bawah terik matahari dan hembusan angin (Antari et al., 2021; Fadilah et al., 2020; Maharani, 2020; Sari et al., 2025).

Keberhasilan pembelajaran ini didorong oleh prinsip pembelajaran berbasis pengalaman (*experiential learning*) yang menempatkan tindakan nyata sebagai poros pembentukan pengetahuan. Sebagaimana dikemukakan oleh Faizah dan Kamal (2024), belajar melalui pengalaman langsung memungkinkan siswa untuk melakukan observasi aktif, mencoba strategi gerak baru, dan melakukan koreksi kesalahan secara mandiri. Dinamika bermain bola kasti secara kelompok menuntut koordinasi antarteman, komunikasi taktis, dan keputusan gerak yang cepat. Djamarah (2020) menggarisbawahi bahwa suasana riang gembira dalam belajar merupakan faktor determinan dalam mengoptimalkan fungsi kognitif dan psikomotorik anak. Respon positif siswa dalam lembar angket membuktikan bahwa rasa jenuh yang sebelumnya mendominasi kelas berhasil dieliminasi secara total. Integrasi elemen rekreatif ke dalam struktur kurikulum fisik ini terbukti secara konsisten mampu mendongkrak antusiasme siswa dalam menguasai teknik gerak manipulatif yang kompleks (Gea et al., 2026; Hu & Liu, 2024; Huang et al., 2026; Setiawan et al., 2020; Wibowo, 2024).

Secara teoretis, temuan ini membuktikan bahwa metode *outdoor learning* sangat efektif dalam memadukan tiga domain capaian belajar sekaligus, yakni kognitif, afektif, dan psikomotorik. Pemanfaatan lapangan terbuka sebagai media instruksional memecahkan kendala klasik pengajaran olahraga yang sering kali terjebak pada dikte teori di ruang kelas tertutup. Pembelajaran luar ruangan melatih sportivitas, keberanian mengambil risiko terukur, dan tanggung jawab sosial dalam menjaga kekompakan regu. Dengan demikian, penerapan metode *outdoor learning* terbukti secara empiris dan teoretis berdaya guna tinggi dalam mendongkrak capaian hasil belajar PJOK siswa di jenjang sekolah dasar.

KESIMPULAN

Penerapan metode pembelajaran *outdoor learning* terbukti memberikan pengaruh yang positif dan signifikan terhadap hasil belajar PJOK materi permainan bola kasti pada siswa kelas V SDN 060921 Medan Sunggal Tahun Pembelajaran 2025/2026. Hal ini dibuktikan secara empiris melalui lonjakan persentase ketuntasan belajar siswa dari 37,5% pada saat tes awal (*pretest*) menjadi 87,5% pada saat tes akhir (*posttest*), serta didukung oleh hasil uji hipotesis *paired sample t-test* yang memperoleh nilai $t_{hitung} = 4,621 > t_{tabel} = 2,074$ dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Pembelajaran di ruang terbuka terbukti efektif melepaskan kejenuhan mental siswa, mengoptimalkan aktivitas gerak motorik, serta memperkuat retensi konsep taktik permainan melalui pengalaman langsung.

Berdasarkan simpulan tersebut, guru PJOK disarankan untuk mengintegrasikan metode *outdoor learning* secara konsisten pada materi-materi cabang olahraga lainnya guna menciptakan suasana belajar yang dinamis dan menyenangkan bagi peserta didik. Pihak sekolah diharapkan dapat terus mendukung pemanfaatan sarana lingkungan terbuka sebagai laboratorium belajar alami yang aman dan representatif. Bagi peneliti selanjutnya, direkomendasikan untuk menerapkan desain penelitian eksperimen murni (*true experimental design*) yang melibatkan kelas kontrol pembandingan serta memperluas cakupan variabel penelitian pada ranah kebugaran jasmani dan motivasi intrinsik siswa di tingkat sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, I., Humaedi, H., & Agusman, M. (2020). Analisis hubungan tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 5(2), Article 75. <https://doi.org/10.26740/jossae.v5n2.p75-82>
- Antari, C. J., Triyogo, A., & Egok, A. S. (2021). Penerapan model *outdoor learning* pada pembelajaran tematik siswa di sekolah dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(4), 2209–2219. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i4.1165>
- Arikunto, S. (2021). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Destriana, D., Elrosa, D., & Syamsuramel, S. (2022). Kebugaran jasmani dan hasil belajar siswa. *Jambura Health and Sport Journal*, 4(2), 69–77. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v4i2.14490>
- Djamarah, S. B. (2020). *Psikologi belajar*. Rineka Cipta.
- Efendi, A. (2020). Pembelajaran sastra profetik sebagai media pengembangan karakter siswa. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 39(2), 438–449. <https://doi.org/10.21831/cp.v0i2.30366>
- Fadilah, F. R., Warsah, I., & Wanto, D. (2020). Implementasi *outdoor learning*: Upaya menanamkan nilai-nilai keislaman siswa SDIT Cahaya Rabbani Kepahiang. *Edugama: Jurnal Kependidikan dan Sosial Keagamaan*, 6(1), 38–55. <https://doi.org/10.32923/edugama.v6i1.1253>
- Faizah, H., & Kamal, R. (2024). Belajar dan pembelajaran. *Jurnal Basicedu*, 8(1), 466–476. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v8i1.6735>
- Fauzi, A., Rahayu, S., & Lestari, D. (2025). Pengaruh metode *outdoor learning* terhadap hasil belajar IPAS siswa kelas V SD Swasta PAB 5 Klumpang. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 4(2), 115–124. <https://doi.org/10.51878/jpp.v4i2.2140>
- Fendrian, F., Ma'mun, A., Hendrayana, Y., Ray, H. R. D., Alif, M. N., & Setiawan, E. (2023). Program *Brain Jogging*: Dampak pada perkembangan kefasihan matematika dan fungsi eksekutif pada anak. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 2348–2360. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.4379>



- Gea, J., Syaranamual, J., & Unmehopa, W. (2026). Meningkatkan hasil belajar lempar tangkap dalam permainan bola kasti melalui model pembelajaran *problem based learning* pada siswa kelas VII-1 SMP Negeri 15 Ambon. *EDUCATIONAL: Jurnal Inovasi Pendidikan & Pengajaran*, 6(3), 2244–2255. <https://doi.org/10.51878/educational.v6i3.12154>
- Haryani, M., Akhmad, I., & Siregar, S. (2022). Peningkatan hasil belajar PJOK materi pergaulan sehat menggunakan metode pembelajaran pendekatan saintifik. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 70–78. <https://doi.org/10.31571/jpo.v5i2.1890>
- Hasyim, P. F. U. W., Purnama, Y., Lusiana, L., & Hidayah, D. F. (2021). Upaya peningkatan hasil belajar kayang senam lantai melalui metode pembelajaran tutor sebaya. *Jurnal Porkes*, 4(1), 8–13. <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i1.3354>
- Hermanto, B. (2020). Perekayasaan sistem pendidikan nasional untuk mencerdaskan kehidupan bangsa. *FOUNDASIA*, 11(2), 53–64. <https://doi.org/10.21831/foundasia.v11i2.26933>
- Hu, W., & Liu, Y. (2024). Evaluation model of the teaching effect of college physical education class based on multimedia feature extraction technology and three-dimensional recons. *International Journal of e-Collaboration*, 20(1), 1–20. <https://doi.org/10.4018/ijec.346379>
- Huang, Y.-H., Hsia, L., & Hwang, G.-J. (2026). A gamified AI movement assessment and feedback approach for university students in physical education: Effects on movement skills, learning engagement, and behavioral patterns. *Education and Information Technologies*, 31(9), 2657–2677. <https://doi.org/10.1007/s10639-026-13911-7>
- Idham, Z., Neldi, H., Komaini, A., Sin, T. H., & Damrah, D. (2022). Pengaruh kebugaran jasmani, status gizi, dan motivasi belajar terhadap hasil belajar PJOK. *Jurnal Basicedu*, 6(3), 4078–4089. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i3.2196>
- Maharani, S. (2020). Pengaruh metode *cooperative learning* dan persepsi kinestetik terhadap hasil belajar gerak dasar manipulatif. *Visipena Journal*, 11(1), 99–115. <https://doi.org/10.46244/visipena.v11i1.1092>
- Martini, T., Rudiana, R. D. P., & Anggraini, I. (2026). Pengaruh intensitas penggunaan *gadget* terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa program asisten keperawatan. *LEARNING: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(4), 1994–2003. <https://doi.org/10.51878/learning.v5i4.9952>
- Maulana, T. A., Julianti, R. R., & Dimyati, A. (2021). Hubungan motivasi dan media pembelajaran dengan hasil belajar pendidikan jasmani. *Journal Coaching Education Sports*, 2(1), 55–64. <https://doi.org/10.31599/jces.v2i1.539>
- MH, M., Abadi, S., Khalifaturrohman, Zein, A. A., & Novia, T. (2022). Studi historis perkembangan sistem pendidikan di Indonesia. *al-Afkar: Journal for Islamic Studies*, 5(4), 83–90. <https://doi.org/10.31943/afkarjournal.v5i4.336>
- Mustafa, P. S., & Sugiharto, S. (2020). Keterampilan motorik pada pendidikan jasmani meningkatkan pembelajaran gerak seumur hidup. *Sporta Saintika*, 5(2), 199–218. <https://doi.org/10.24036/sporta.v5i2.133>
- Salahudin, S., Satriawan, R., & Muhammad, M. (2025). Membangun karakter positif melalui pendidikan jasmani di sekolah: Sinergi antara fisik dan moral. *Discourse of Physical Education*, 4(1), 40–54. <https://doi.org/10.36312/dpe.v4i1.2454>
- Sari, D. A., Mapunda, W. M., Bayan, R. P., & Asyhari, A. (2025). Integration of *bentengan* traditional games in science learning to improve preschool children's cognitive and



- motor development. *Jurnal Pendidikan IPA Indonesia*, 14(3), 412–424. <https://doi.org/10.15294/jpii.v14i3.29894>
- Setiawan, H., Rahayu, N. I., & Juliantine, T. (2020). Integrasi program SPARK dalam pendidikan jasmani terhadap peningkatan *health-related fitness* siswa. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 13(2), 156–165. <https://doi.org/10.21831/jpipfip.v13i2.28979>
- Sudarmanto, E., Sistiasih, V. S., W, A. N., Nurhidayat, N., & Rumpoko, S. S. (2025). Penerapan *kid's atletik* sebagai sarana meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. *PROFICIO*, 6(2), 352–358. <https://doi.org/10.36728/jpf.v6i2.4568>
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- The importance of physical education and sport in primary (elementary) school. (2024). *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 11(3), 244–251. <https://doi.org/10.22271/kheljournal.2024.v11.i3d.3348>
- Usman, K., Aditya, R., & Helmi, B. (2020). Pengembangan peralatan modifikasi atletik pada pembelajaran PJOK tingkat sekolah dasar. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 7(1), 17–23. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v7i1.162>
- Wibowo, C. (2024). Enhancing self-esteem, satisfaction, and motor skills through gamification in elementary physical education. *Physical Education Theory and Methodology*, 24(3), 368–374. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.3.03>
- Zulfirman, R., Surya, M., & Tanjung, A. (2024). Implementasi metode *outdoor learning* dalam membentuk lingkungan pembelajaran yang efektif dan menyenangkan. *Jurnal Pendidikan dan Riset*, 2(2), 88–97. <https://doi.org/10.51878/jpr.v2i2.1450>