



PENINGKATAN KEAKTIFAN BELAJAR PJOK MELALUI PEMBELAJARAN KOOPERATIF BERBASIS PERMAINAN BOLA KECIL

Dea Arfina¹, Herita Warni^{*2}, Akhmad Amirudin³, Arie Rakhman⁴

Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru^{1,2,3,4}

e-mail: deaarfina0818@gmail.com, hwarni@ulm.ac.id

Diterima: 20/07/2026; Direvisi: 25/07/2026; Diterbitkan: 31/08/2026

ABSTRAK

Rendahnya partisipasi peserta didik kelas V di SDN 1 Landasan Ulin Utara dalam mengikuti aktivitas pembelajaran dapat memengaruhi pencapaian tujuan pembelajaran. Walaupun telah banyak riset yang mengulas penerapan model pembelajaran kolaboratif maupun aktivitas berbasis permainan dalam PJOK, studi yang mengintegrasikan pembelajaran kolaboratif dengan permainan bola kecil guna mendorong keaktifan belajar siswa sekolah dasar masih tergolong jarang. Studi ini berfokus pada evaluasi dampak model pembelajaran kolaboratif yang memanfaatkan permainan bola kecil terhadap tingkat keaktifan belajar para siswa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan *One Group Pretest–Posttest Design*. Penelitian dilaksanakan pada 18–25 Mei 2026, semester 2 tahun ajaran 2025/2026. Seluruh peserta didik kelas V yang berjumlah 30 orang dijadikan subjek penelitian. Data dikumpulkan melalui lembar observasi keaktifan belajar yang telah memperoleh penilaian dari validator sebelum digunakan dalam penelitian. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan inferensial melalui uji normalitas *Shapiro–Wilk*, uji homogenitas *Levene*, serta *Paired Sample t-test* dengan bantuan IBM SPSS Statistics 26. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor keaktifan belajar dari 23,17 menjadi 34,07 setelah pembelajaran diterapkan. Pengujian hipotesis menghasilkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara hasil sebelum dan sesudah perlakuan. Temuan ini menunjukkan bahwa pembelajaran kooperatif berbasis permainan bola kecil dapat digunakan sebagai salah satu alternatif untuk meningkatkan keaktifan belajar peserta didik pada pembelajaran PJOK di sekolah dasar.

Kata Kunci: *Keaktifan Belajar, Pembelajaran Kooperatif, Permainan Bola Kecil, Pendidikan Fisik, Sekolah Dasar.*

ABSTRACT

The low participation of fifth-grade students at SDN 1 Landasan Ulin Utara in learning activities may affect the achievement of learning objectives. Although numerous studies have examined the implementation of collaborative learning models and game-based activities in Physical Education, Sports, and Health (PJOK), studies integrating collaborative learning with small-ball games to encourage active learning among elementary school students remain relatively limited. This study focuses on evaluating the effect of a collaborative learning model utilizing small-ball games on students' learning activity levels. The study employed a quantitative approach with a *One Group Pretest–Posttest Design*. The research was conducted from May 18 to 25, 2026, during the second semester of the 2025/2026 academic year. All 30 fifth-grade students were included as research subjects. Data were collected using a learning activity observation sheet that had been assessed by validators prior to its use in the study. Data analysis was conducted using descriptive and inferential statistics, including the Shapiro–Wilk normality test, Levene's homogeneity test, and Paired Samples t-test, with the assistance of



IBM SPSS Statistics 26. The results showed an increase in the mean learning activity score from 23.17 to 34.07 following the implementation of the learning model. Hypothesis testing yielded a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a statistically significant difference between the scores before and after the treatment. These findings suggest that cooperative learning based on small-ball games can serve as an alternative approach to improving student learning activity in Physical Education at the elementary school level.

Keywords: *Learning Engagement, Cooperative Learning, Small-Ball Games, Physical Education, Elementary School.*

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) adalah sebuah disiplin pembelajaran yang tidak terbatas pada pengembangan aspek keterampilan motorik. Mata pelajaran ini juga berperan dalam meningkatkan tingkat kebugaran fisik, membentuk integritas kepribadian, serta mendukung perkembangan sosial siswa melalui serangkaian aktivitas fisik yang direncanakan secara terstruktur (Warni et al., 2021). Keberhasilan dalam mencapai target pembelajaran PJOK sangat dipengaruhi oleh sejauh mana siswa berpartisipasi aktif selama periode pembelajaran. Tingkat keterlibatan siswa yang lebih tinggi dalam setiap sesi pembelajaran secara proporsional meningkatkan kemungkinan untuk meraih luaran pembelajaran yang diinginkan (Anwar et al., 2020). Dengan demikian, tingkat keaktifan siswa dalam belajar merupakan salah satu tolok ukur krusial untuk mengevaluasi mutu proses pembelajaran PJOK (Amirudin, 2019). Sebaliknya, apabila tingkat keaktifan siswa rendah, kesempatan mereka untuk mendapatkan pengalaman belajar yang substansial akan semakin terbatas, yang pada gilirannya dapat menghambat pencapaian tujuan pembelajaran secara maksimal (Noorrahman et al., 2025).

Temuan dari pengamatan pendahuluan di kelas V SDN 1 Landasan Ulin Utara mengindikasikan bahwa tingkat partisipasi siswa selama pembelajaran PJOK memerlukan peningkatan. Selama sesi pembelajaran, sejumlah siswa memperlihatkan kecenderungan untuk kurang mengambil inisiatif dalam aktivitas fisik, menunjukkan antusiasme yang rendah dalam menyelesaikan tugas yang diberikan, dan belum menampilkan kolaborasi yang memadai saat terlibat dalam kegiatan kelompok. Situasi ini berakibat pada belum berkembangnya interaksi optimal antara pendidik dan siswa, serta di antara sesama siswa (Murjani & Mashud, 2025). Salah satu dugaan penyebab kondisi ini adalah dominasi guru dalam penerapan strategi pembelajaran, yang secara inheren membatasi peluang siswa untuk bergerak, berdiskusi, bertukar ide, dan berkolaborasi (Zaidan et al., 2025). Padahal, hakikat pembelajaran PJOK menuntut adanya aktivitas belajar yang memberikan kesempatan luas bagi siswa untuk berkontribusi secara proaktif selama proses pembelajaran (Erdilanita et al., 2025).

Pembelajaran kooperatif yang dikombinasikan dengan permainan bola kecil merupakan suatu metode yang efektif untuk meningkatkan partisipasi siswa. Pendekatan ini melibatkan siswa bekerja dalam tim untuk menyelesaikan berbagai tugas permainan, yang pada gilirannya membuat proses pembelajaran menjadi lebih menarik, dinamis, dan relevan dengan kebutuhan siswa sekolah dasar (Rahmadi et al., 2025a). Di samping meningkatkan kemampuan motorik, kegiatan ini juga memberikan sarana bagi siswa untuk mengasah keterampilan komunikasi, kolaborasi, dan resolusi konflik, serta memupuk rasa akuntabilitas terhadap pencapaian target bersama (Pratama et al., 2023). Pengembangan pembelajaran PJOK yang melibatkan aktivitas fisik secara terstruktur dapat memberikan pengalaman belajar yang lebih bermakna sekaligus



mendukung peningkatan keterlibatan peserta didik dalam proses pembelajaran (Rahmadi et al., 2025b).

Studi oleh Rahmadi et al. (2023) mengindikasikan bahwa metode pembelajaran kooperatif efektif dalam meningkatkan keterlibatan siswa, kapasitas kolaborasi, dan partisipasi aktif dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK). Sejalan dengan itu, penelitian oleh Zaidan et al. (2025) menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran yang menekankan pembelajaran aktif siswa menghasilkan capaian yang lebih superior dibandingkan dengan metode yang masih berpusat pada pengajar. Namun demikian, implementasi pembelajaran kooperatif yang dikombinasikan dengan permainan bola kecil untuk mengoptimalkan aktivitas belajar siswa sekolah dasar masih jarang dieksplorasi, terutama dalam konteks pembelajaran PJOK di SDN 1 Landasan Ulin Utara. Temuan ini menggarisbawahi adanya kesenjangan penelitian yang memerlukan investigasi lebih mendalam.

Dengan mempertimbangkan latar belakang yang telah diuraikan, studi ini mengusulkan implementasi pembelajaran kolaboratif yang memanfaatkan permainan bola kecil sebagai strategi pengajaran alternatif untuk meningkatkan keterlibatan belajar siswa. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi pergeseran tingkat partisipasi belajar siswa di kelas V SDN 1 Landasan Ulin Utara setelah menjalani pembelajaran PJOK melalui pendekatan kooperatif berbasis permainan bola kecil.

METODE PENELITIAN

Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan menggunakan desain pra-eksperimen tipe satu kelompok pra-eksperimen-post-eksperimen. Penelitian dilaksanakan pada 18–25 Mei 2026, semester 2 tahun ajaran 2025/2026. Penelitian ini dilakukan di SDN 1 Landasan Ulin Utara dan melibatkan semua siswa kelas V. Jumlah siswa adalah tiga puluh, jadi metode sampling jenuh digunakan untuk mengambil sampel dari seluruh populasi. Sebagai perlakuan penelitian, peserta didik mengikuti pembelajaran PJOK melalui strategi pembelajaran kooperatif. Selama penelitian, mereka juga berpartisipasi dalam aktivitas permainan bola kecil.

Pengukuran keaktifan belajar dilakukan sebelum dan setelah pemberian perlakuan untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada peserta didik. Data diperoleh melalui lembar observasi yang telah divalidasi oleh ahli sebelum digunakan dalam penelitian. Instrumen memuat 20 butir pernyataan yang disusun berdasarkan empat aspek keaktifan belajar, yaitu partisipasi dalam kegiatan pembelajaran, kemampuan bekerja sama dalam kelompok, keberanian mengajukan maupun menjawab pertanyaan, serta keterlibatan selama aktivitas permainan berlangsung. Masing-masing butir dinilai menggunakan skala Likert empat tingkat dengan rentang skor 1 sampai 4, sehingga skor total yang dapat diperoleh peserta didik berada pada kisaran 20–80.

Analisis data dilakukan setelah seluruh proses pengumpulan data selesai. Tahap awal berupa penyajian statistik deskriptif untuk memberikan gambaran mengenai karakteristik skor keaktifan belajar, yang meliputi nilai terendah, nilai tertinggi, rata-rata, dan standar deviasi. Selanjutnya, kesesuaian data dengan asumsi analisis parametrik diperiksa melalui uji normalitas *Shapiro–Wilk* serta uji homogenitas *Levene's Test*. Setelah hasil pengujian menunjukkan bahwa kedua asumsi tersebut terpenuhi, perbedaan skor keaktifan belajar antara sebelum dan sesudah perlakuan dianalisis menggunakan *Paired Samples t-test* dengan tingkat signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$) (Sugiyono, 2019). Seluruh proses pengolahan data dilakukan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS Statistics versi 25.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Deskripsi Data

Perubahan keaktifan belajar peserta didik dievaluasi dengan membandingkan hasil pengukuran yang diperoleh sebelum dan setelah penerapan pembelajaran kooperatif berbasis permainan bola kecil pada mata pelajaran PJOK. Evaluasi tersebut melibatkan seluruh peserta didik kelas V SDN 1 Landasan Ulin Utara yang berjumlah 30 orang. Untuk memberikan gambaran awal mengenai karakteristik hasil pengukuran, data terlebih dahulu disajikan dalam bentuk statistik deskriptif yang mencakup nilai terendah, nilai tertinggi, rerata, serta simpangan baku. Penyajian tersebut digunakan untuk menunjukkan kecenderungan perubahan keaktifan belajar pada kedua tahap pengukuran sebelum dilakukan analisis inferensial.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Hasil Pretest dan Posttest

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	30	18	29	23,17	2,914
Posttest	30	27	36	34,07	2,288

Berdasarkan Tabel 1, perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* menunjukkan adanya peningkatan keaktifan belajar peserta didik setelah mengikuti pembelajaran kooperatif berbasis permainan bola kecil. Pada pengukuran awal, skor keaktifan berada pada kisaran 18–29 dengan rerata 23,17 dan simpangan baku sebesar 2,914. Setelah perlakuan diberikan, skor yang diperoleh peserta didik meningkat menjadi 27–36 dengan rerata 34,07 serta simpangan baku 2,288. Perubahan tersebut menunjukkan adanya selisih rerata sebesar 10,90 poin antara pengukuran awal dan akhir. Selain tercermin dari peningkatan rerata, perubahan juga terlihat pada distribusi tingkat keaktifan peserta didik. Pada akhir pembelajaran, jumlah peserta didik yang berada pada kategori tinggi meningkat, sedangkan peserta didik yang sebelumnya berada pada kategori sedang mengalami penurunan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penerapan pembelajaran yang mengintegrasikan aktivitas permainan bola kecil dengan kerja sama kelompok mampu menciptakan kondisi belajar yang mendorong partisipasi peserta didik secara lebih aktif selama mengikuti pembelajaran PJOK.

Pengujian Persyaratan Analisis

Analisis perbedaan skor keaktifan belajar dilakukan setelah data memenuhi asumsi yang dipersyaratkan dalam analisis parametrik. Oleh karena itu, karakteristik data terlebih dahulu dievaluasi melalui uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil dari pengujian tersebut digunakan untuk menentukan kelayakan penerapan *Paired Samples t-test* pada tahap pengujian hipotesis.

Uji Normalitas

Distribusi data diperiksa menggunakan uji *Shapiro–Wilk*. Kriteria yang digunakan mengacu pada nilai signifikansi (*Sig.*), yaitu data dinyatakan memenuhi asumsi normalitas apabila nilai yang diperoleh melebihi 0,05. Hasil uji normalitas disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Statistic	df	Sig.
Pretest	0,945	30	0,126
Posttest	0,961	30	0,331



Berdasarkan Tabel 2, nilai signifikansi pada data *pretest* sebesar 0,126, sedangkan data *posttest* memperoleh nilai 0,331. Kedua nilai tersebut melebihi batas signifikansi yang ditetapkan, yaitu 0,05. Temuan ini menunjukkan bahwa data hasil pengukuran sebelum maupun sesudah perlakuan mengikuti distribusi normal, sehingga persyaratan untuk menerapkan analisis statistik parametrik telah terpenuhi.

Uji Homogenitas

Keseragaman varians antarkelompok data dievaluasi melalui uji homogenitas menggunakan *Levene's Test*. Pengujian ini dilakukan untuk memastikan bahwa varians data memenuhi salah satu asumsi analisis parametrik. Data dinyatakan memiliki varians yang homogen apabila nilai signifikansi (*Sig.*) yang diperoleh lebih besar dari 0,05. Hasil uji homogenitas disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

Variabel	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest dan Posttest (Based on Mean)	3,081	1	58	0,084
Based on Median	2,169	1	58	0,146

Hasil uji homogenitas pada Tabel 3 menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,084 berdasarkan *mean* dan 0,146 berdasarkan *median*. Seluruh nilai tersebut berada di atas batas signifikansi 0,05, sehingga varians data pada kedua kelompok pengukuran dapat dinyatakan homogen. Dengan terpenuhinya asumsi tersebut, data memenuhi salah satu persyaratan untuk dilakukan analisis statistik parametrik. Selain itu, hasil pengujian normalitas juga menunjukkan bahwa data memenuhi asumsi distribusi normal. Terpenuhinya kedua persyaratan tersebut menunjukkan bahwa data penelitian telah sesuai untuk dianalisis menggunakan pendekatan parametrik. Atas dasar itu, pengujian hipotesis selanjutnya dilakukan dengan *Paired Samples t-test* untuk mengevaluasi perbedaan tingkat keaktifan belajar peserta didik antara sebelum dan sesudah penerapan pembelajaran kooperatif berbasis permainan bola kecil.

Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah penerapan strategi pembelajaran kooperatif berbasis permainan bola kecil memberikan perubahan terhadap keaktifan belajar peserta didik pada pembelajaran PJOK. Analisis menggunakan *Paired Samples t-test* dengan tingkat signifikansi sebesar 5% ($\alpha = 0,05$). Keputusan pengujian ditentukan berdasarkan nilai *Sig.* (2-tailed), yaitu hipotesis alternatif (H_1) dinyatakan didukung apabila nilai signifikansi berada di bawah 0,05. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi melebihi 0,05, maka hipotesis nol (H_0) tidak dapat ditolak. Hasil pengujian hipotesis disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji *Paired Sample t-test*

Perbandingan	Mean Difference	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% CI Lower	95% CI Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pretest – Posttest	-10,900	3,346	0,611	-12,149	-9,651	-17,842	29	0,000



Berdasarkan Tabel 4, nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) sebesar 0,000. Nilai tersebut berada di bawah tingkat signifikansi yang ditetapkan ($\alpha = 0,05$), sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara skor *pretest* dan *posttest* setelah peserta didik mengikuti pembelajaran. Peningkatan tersebut juga tercermin dari hasil analisis deskriptif. Rata-rata skor keaktifan belajar meningkat dari 23,17 sebelum perlakuan menjadi 34,07 setelah perlakuan, atau mengalami kenaikan sebesar 10,90 poin. Temuan ini mengindikasikan bahwa pembelajaran kooperatif yang dipadukan dengan permainan bola kecil berkontribusi terhadap peningkatan keaktifan belajar peserta didik pada mata pelajaran PJOK di kelas V SDN 1 Landasan Ulin Utara. Dengan demikian, strategi pembelajaran yang diterapkan dapat dinilai efektif dalam mendorong partisipasi peserta didik selama proses pembelajaran.

Pembahasan

Penerapan pembelajaran kooperatif berbasis permainan bola kecil menunjukkan perubahan yang nyata terhadap keaktifan belajar peserta didik kelas V SDN 1 Landasan Ulin Utara. Perubahan tersebut terlihat sejak proses pembelajaran berlangsung hingga hasil pengukuran akhir. Sebelum perlakuan diberikan, proses pembelajaran masih didominasi oleh beberapa peserta didik, sedangkan sebagian lainnya cenderung mengikuti kegiatan secara pasif dan lebih banyak menunggu arahan dari guru. Kondisi tersebut menyebabkan kesempatan untuk berinteraksi dan berpartisipasi selama pembelajaran belum dimanfaatkan secara optimal. Setelah pembelajaran kooperatif berbasis permainan bola kecil diterapkan, pola interaksi di dalam kelas mengalami perubahan. Peserta didik lebih aktif berdiskusi, saling bertukar informasi, memberikan bantuan kepada anggota kelompok, serta berkontribusi dalam menyelesaikan setiap aktivitas yang diberikan.

Perubahan tersebut didukung oleh hasil analisis statistik yang memperlihatkan adanya peningkatan rata-rata keaktifan belajar dari 23,17 pada pengukuran awal menjadi 34,07 pada pengukuran akhir. Selain itu, hasil *Paired Sample t-test* menghasilkan nilai signifikansi 0,000, yang menunjukkan bahwa perbedaan antara kedua pengukuran tidak terjadi secara kebetulan. Dengan kata lain, pembelajaran kooperatif berbasis permainan bola kecil memberikan kontribusi terhadap meningkatnya keaktifan belajar peserta didik.

Peningkatan tersebut dapat dipahami dari karakteristik pembelajaran kooperatif yang menempatkan peserta didik sebagai pelaku utama dalam proses belajar. Selama pembelajaran berlangsung, setiap anggota kelompok memiliki kesempatan yang sama untuk menyampaikan ide, membantu teman, menyelesaikan tugas, dan mencapai tujuan kelompok secara bersama. Situasi tersebut membuat peserta didik tidak hanya menerima informasi dari guru, tetapi juga memperoleh pengalaman belajar melalui interaksi dengan teman sebaya. Menurut Slavin, pembelajaran kooperatif akan lebih efektif apabila setiap anggota kelompok memiliki tujuan bersama dan tanggung jawab individu terhadap keberhasilan kelompok. Kondisi tersebut mendorong peserta didik untuk saling mendukung sehingga keterlibatan dalam pembelajaran meningkat (Tirtana & Hartati, 2022).

Selain model pembelajaran yang digunakan, unsur permainan bola kecil juga memberikan pengaruh terhadap suasana belajar. Aktivitas permainan menghadirkan pengalaman belajar yang lebih bervariasi sehingga peserta didik tidak hanya mendengarkan penjelasan guru, tetapi juga belajar melalui gerak, kerja sama, dan pemecahan masalah sederhana. Pada saat permainan berlangsung, peserta didik dituntut untuk berkomunikasi, menentukan strategi, serta menyesuaikan tindakan dengan anggota kelompok lainnya. Proses



tersebut menjadikan pembelajaran berlangsung lebih hidup dan mendorong peserta didik untuk tetap aktif hingga kegiatan selesai (Adi et al., 2022).

Temuan penelitian ini juga memperlihatkan bahwa peningkatan keaktifan tidak hanya terjadi pada peserta didik yang sejak awal memiliki kemampuan berpartisipasi dengan baik. Kenaikan skor minimum setelah perlakuan menunjukkan bahwa peserta didik yang sebelumnya kurang aktif juga mengalami perkembangan. Hal ini mengindikasikan bahwa pembelajaran kooperatif berbasis permainan bola kecil mampu memberikan kesempatan belajar yang lebih merata karena setiap peserta didik memperoleh peran dalam kelompok. Kesempatan untuk terlibat secara langsung membuat peserta didik lebih percaya diri dalam mengikuti pembelajaran dibandingkan dengan kondisi sebelum perlakuan diberikan.

Dari sudut pandang teori konstruktivisme sosial, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman belajar yang diperoleh melalui interaksi antarpeserta didik memberikan kontribusi terhadap peningkatan keaktifan belajar. Ketika peserta didik berdiskusi, saling memberi masukan, dan menyelesaikan aktivitas secara bersama, mereka tidak hanya mengembangkan keterampilan gerak, tetapi juga membangun pemahaman melalui pengalaman yang diperoleh selama bekerja sama. Dengan demikian, pembelajaran berlangsung sebagai proses yang melibatkan aktivitas fisik, komunikasi, dan interaksi sosial secara bersamaan (Ahmad et al., 2025).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Amicetya et al., 2023) yang melaporkan bahwa pembelajaran kooperatif mampu meningkatkan keterlibatan peserta didik selama proses belajar. Studi (Jarwo et al., 2023) juga menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK yang dipadukan dengan aktivitas permainan memberikan kesempatan lebih besar kepada peserta didik untuk berpartisipasi secara aktif dibandingkan dengan pembelajaran yang didominasi oleh penjelasan guru. Kesamaan tersebut memperlihatkan bahwa pembelajaran berbasis kerja sama dan permainan memiliki potensi yang baik untuk diterapkan pada peserta didik sekolah dasar karena sesuai dengan karakteristik belajar mereka.

Hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa keberhasilan pembelajaran tidak hanya dipengaruhi oleh materi yang disampaikan, tetapi juga oleh strategi yang digunakan guru dalam mengelola kegiatan belajar. Pembelajaran kooperatif berbasis permainan bola kecil mampu menciptakan suasana yang lebih interaktif, meningkatkan partisipasi peserta didik, dan memberikan kesempatan kepada setiap anggota kelompok untuk terlibat dalam proses pembelajaran. Oleh karena itu, model pembelajaran ini dapat dipertimbangkan sebagai salah satu alternatif dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK di sekolah dasar, terutama ketika tujuan pembelajaran diarahkan untuk meningkatkan keaktifan belajar peserta didik.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan pembelajaran kooperatif berbasis permainan bola kecil memberikan perubahan terhadap keaktifan belajar peserta didik kelas V SDN 1 Landasan Ulin Utara. Perubahan tersebut terlihat dari hasil pengukuran sebelum dan sesudah pembelajaran, di mana rata-rata skor keaktifan belajar meningkat dari 23,17 menjadi 34,07. Hasil uji Paired *Sample t-test* dengan nilai signifikansi 0,000 ($<0,05$) memperlihatkan bahwa peningkatan tersebut memiliki makna secara statistik.

Selama proses pembelajaran, peserta didik menunjukkan keterlibatan yang lebih baik dalam setiap aktivitas. Mereka lebih aktif mengikuti permainan, bekerja sama dengan anggota kelompok, memberikan tanggapan saat berdiskusi, dan berpartisipasi dalam penyelesaian tugas yang diberikan. Pembelajaran yang memadukan kerja sama kelompok dengan aktivitas bermain



memberikan kesempatan kepada setiap peserta didik untuk terlibat secara langsung dalam proses belajar. Berdasarkan hasil penelitian, pembelajaran kooperatif berbasis permainan bola kecil dapat digunakan sebagai salah satu alternatif dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar. Model ini mampu menciptakan suasana belajar yang lebih aktif, meningkatkan partisipasi peserta didik, serta mendukung proses pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik anak usia sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, I. P. P., Satyawan, I. M., Dartini, N. P. D. S., et al. (2022). Permainan tematik dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. *Jurnal Pedagogi dan Pembelajaran*, 5(2), 189–196. <https://doi.org/10.23887/jp2.v5i2.46564>
- Ahmad, R., Mujriah, & Irmansyah, J. (2025). Model pembelajaran PJOK berbasis permainan aktif untuk meningkatkan gerak dasar lokomotor dan kerja sama siswa sekolah dasar. *Journal of Authentic Research*, 4(Special Issue), 739–750. <https://doi.org/10.36312/jar.v4iSpecial%20Issue.3239>
- Amicetya, D. S., Kahri, M., Warni, H., & Mashud. (2023). Pengaruh cooperative learning terhadap peningkatan kerja sama peserta didik di sekolah dasar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(1), 1–15. <https://doi.org/10.26418/jilo.v6i1.60161>
- Amirudin, A. (2019). Peningkatan hasil belajar lompat jauh melalui pendekatan bermain. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 17(2), 103–106. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i2.5711>
- Anwar, M. M., Nurdiansyah, & Abdillah, S. (2020). Analisis hasil pembelajaran senam lantai guling depan dan guling belakang melalui permainan dan media audiovisual pada peserta didik mata pelajaran Penjaskes materi kelas VII di SMPN 17 Banjarmasin tahun 2018/2019. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 1(1), 84–88. <https://doi.org/10.20527/mpj.v1i1.490>
- Erdilanita, U., Carsiwan, C., & Taufiq, A. (2025). Dampak pendekatan *student centered learning* dalam pendidikan jasmani: A systematic literature review. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 5(1), 43–59. <https://doi.org/10.54284/jopi.v5i1.500>
- Jarwo, A., Rakhman, A., & Mulhim, M. (2023). Meningkatkan hasil belajar nilai pengetahuan PJOK kompetensi dasar (3.3 dan 4.3) peserta didik kelas XI SMAN 2 Barabai dengan menggunakan model *inquiry learning*. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(1), 1–6. <https://doi.org/10.20527/mpj.v4i1.1798>
- Noorrahman, M. R., Rakhman, A., & Rahmadi. (2025). Pengaruh jadwal pembelajaran terhadap efektivitas siswa dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 11(1), 194–203. <https://doi.org/10.24114/jpor.v11i1.66373>
- Murjani, A., & Mashud, M. (2025). Systematic literature review: Metode pembelajaran PJOK yang efektif untuk meningkatkan disiplin belajar. *Jurnal Keolahragaan*, 11(2), 205. <https://doi.org/10.25157/jkor.v11i2.21300>
- Pratama, S. A., Kristiyandaru, A., & Priambodo, A. (2023). Pengembangan aktivitas jasmani siswa sekolah dasar kelas atas melalui permainan lempar kejar bola: Studi keefektifan



- pembelajaran PJOK. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 22(3), 200–214. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v22i3.15429>
- Rahmadi, E., Kahri, M., & Mashud, M. (2025a). Physical fitness related skills: internalisasi physical literacy melalui pembelajaran pjok berbasis project based learning. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 9(2), 270-288. <https://doi.org/10.37058/sport.v9i2.16093>
- Rahmadi, E., Mashud, M., & Kahri, M. (2025b). Model project based learning (pjbl) melalui aktivitas kebugaran jasmani peserta didik dalam pjok. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 23(4), 90-98. <https://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v23i4.20879>
- Rahmadi, R., Hardinata, R., Ahwan, M. T. R., Rubiyatno, & Suryadi, D. (2023). Enhancing 21st century collaboration skills in physical education through the problem-based learning model. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 4(3), 270–282. [https://doi.org/10.25299/esijope.2023.vol4\(3\).14112](https://doi.org/10.25299/esijope.2023.vol4(3).14112)
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan tindakan*. Alfabeta.
- Tirtana, E. Y., & Hartati, S. C. Y. (2022). Pengaruh penerapan permainan kecil dalam pemanasan terhadap kesiapan siswa dalam pembelajaran PJOK di SMPN 1 Tuban. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 55–63. <https://dx.doi.org/10.31602/rjpo.v5i2.7817>
- Warni, H., Arifin, S., & Arifin, R. (2021). Characteristics and physical fitness levels of students in wetlands. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(3), 620–625. <https://doi.org/10.33369/jk.v5i3.17867>
- Zaidan, W., Rakhman, A., & Amirudin, A. (2025). Peran guru PJOK dalam pembentukan karakter peserta didik sekolah menengah pertama se-Kecamatan Martapura. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 6(2), 312–322. <https://doi.org/10.46838/spr.v6i2.762>