

Model pembelajaran PJOK berbasis *experiential learning* untuk meningkatkan *basic movement skills*

Widati Amalin Ulfah^{*1ABCO}, Dedy Putranto^{2BCN}

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Muhammadiyah Bangka Belitung, Pangkalpinang, Indonesia

²Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Muhammadiyah Bangka Belitung, Pangkalpinang, Indonesia

*Corresponding author: widati.amalinulfah@unmuhbabel.ac.id

Abstrak

Rendahnya penguasaan *Basic Movement Skills* (BMS) pada siswa sekolah dasar masih menjadi permasalahan mendasar dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Banyak kegiatan pembelajaran yang masih bersifat instruksional, berpusat pada guru, dan kurang memberi kesempatan bagi siswa untuk mengalami proses belajar secara langsung. Kondisi tersebut berdampak pada kurang optimalnya perkembangan kemampuan gerak dasar yang seharusnya menjadi fondasi bagi keterampilan setiap siswa dalam melakukan aktivitas jasmani. Penelitian ini dilakukan untuk merancang dan menghasilkan sebuah model pembelajaran PJOK berbasis *Experiential Learning* guna meningkatkan *Basic Movement Skills* (BMS) siswa sekolah dasar. Metode penelitian menggunakan desain pengembangan ADDIE yang meliputi tahap analisis, desain, pengembangan, implementasi, dan evaluasi. Subjek penelitian ini terdiri dari siswa kelas IV SD Negeri 15 Pangkalpinang. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan beberapa metode, yaitu observasi, wawancara, penyebaran angket, penilaian oleh para ahli, dan *Test of Gross Motor Development* (TGMD). Hasil validasi para ahli didapatkan bahwa model yang dikembangkan sangat layak diterapkan dengan rata-rata skor validasi sebesar 88,6%. Uji coba terbatas dan uji coba luas menunjukkan adanya peningkatan signifikan skor BMS siswa ($p < 0,05$) setelah penerapan model pembelajaran. Temuan ini mengindikasikan bahwa model pembelajaran PJOK berbasis *Experiential Learning* tidak hanya layak tetapi juga efektif dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar siswa sekolah dasar. Kesimpulannya, model yang dikembangkan dapat menjadi alternatif inovatif dalam pembelajaran PJOK yang lebih aktif, reflektif, dan berpusat pada pengalaman nyata siswa.

Kata Kunci: Model Pembelajaran PJOK; *Experiential Learning*; *Basic Movement Skills*; ADDIE

Abstract

The low mastery of Basic Movement Skills (BMS) among elementary school students remains a fundamental issue in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) learning. Many instructional activities are still teacher-centered and provide limited opportunities for students to engage in direct learning experiences. This condition leads to suboptimal development of fundamental movement abilities, which should serve as the foundation for students' competence in performing various physical activities. This study aims to develop an Experiential Learning-based PJOK instructional model to improve the Basic Movement Skills of elementary school students. The research employed the ADDIE development model, consisting of the stages of analysis, design, development, implementation, and evaluation. The research subjects were fourth-grade students at SD Negeri 15 Pangkalpinang. Data were collected through observations, interviews, questionnaires, expert validation, and BMS tests. Expert validation results indicated that the developed model was highly feasible, with an average validation score of 88.6%. Both limited and extensive trials demonstrated a significant increase in students' BMS scores ($p < 0.05$) after the implementation of the learning model. These findings suggest that the Experiential Learning-based PJOK model is not only feasible but also effective in improving elementary students' fundamental movement skills. In conclusion, the developed model serves as an innovative alternative for PJOK instruction that is more active, reflective, and grounded in meaningful student experiences.

Keywords: PJOK Learning Model; *Experiential Learning*; *Basic Movement Skills*; ADDIE.

Copyright © 2025 Author(s)

Received: 01 11 2025

Revised: 30 11 2025

Accepted: 16 12 2025



Authors' Contribution: A – Conceptualization; B – Methodology; C – Software; D – Validation; E – Formal analysis; F – Investigation; G – Resources; H – Data Curation; I – Writing – Original Draft; J – Writing – Review & Editing; K – Visualization; L – Supervision; M – Project administration; N – Funding acquisition

PENDAHULUAN

Kemampuan gerak dasar atau *Basic Movement Skills* (BMS) merupakan fondasi penting bagi perkembangan keterampilan motorik anak usia sekolah dasar. BMS meliputi tiga kategori utama, yaitu gerak lokomotor (berjalan, berlari, melompat, meloncat, berjingkat, dan berlari zig-zag), gerak non-lokomotor (menekuk, memutar, menyeimbangkan, meregang, dan berputar), dan gerak manipulatif (melempar, menangkap, menggiring, memukul, atau menendang bola). Pendidikan jasmani di tingkat sekolah dasar memegang peran yang sangat strategis, karena menjadi bagian dari proses pembinaan anak sejak usia dini. Melalui pembelajaran ini, siswa diberi ruang untuk terlibat secara langsung dalam berbagai pengalaman belajar yang diperoleh melalui aktivitas fisik yang dirancang secara terstruktur dan berkesinambungan (Walton & Putranto, 2020). Penguasaan keterampilan motorik ini menjadi dasar bagi aktivitas jasmani dan olahraga yang lebih kompleks pada tahap perkembangan berikutnya (Ningsih et al., 2024).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa rendahnya penguasaan *Basic Movement Skills* dapat menyebabkan menurunnya partisipasi dalam aktivitas fisik, koordinasi tubuh yang lemah, serta berkurangnya kepercayaan diri anak terhadap aktivitas jasmani (Fudin et al., 2025). Dalam konteks pendidikan jasmani di sekolah dasar, peran guru PJOK sangat strategis dalam menstimulasi perkembangan keterampilan gerak dasar melalui pengalaman belajar yang menyenangkan, aman dan bermakna. Penerapan model pembelajaran berbasis gerak dapat mendorong meningkatnya motivasi belajar serta memperbaiki capaian belajar siswa (Putranto & Ulfah, 2023; Son, 2025).

Namun, hasil observasi di lapangan menunjukkan bahwa kegiatan PJOK masih cenderung bersifat instruksional dan berorientasi pada hasil, bukan proses. Guru lebih banyak menekankan pada keterampilan teknis tanpa memberikan ruang bagi siswa untuk mengeksplorasi, merefleksikan, dan memahami pengalaman belajar mereka. Oleh karena itu, guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran penting dalam menciptakan pengalaman belajar yang mampu menstimulasi perkembangan keterampilan gerak dasar siswa. Pendekatan pembelajaran yang bersifat aktif dan berbasis pengalaman terbukti mampu meningkatkan hasil belajar psikomotor, termasuk *Basic Movement Skills* (Satria et al., 2024). Temuan lainnya menunjukkan bahwa penggunaan model pembelajaran berbasis permainan mampu memperbaiki dan mengembangkan keterampilan motorik kasar siswa. (Purwanto et al., 2024).

Sejalan dengan paradigma pembelajaran abad ke-21 dan semangat Kurikulum Merdeka, pendidikan jasmani perlu dirancang dengan pendekatan yang memfasilitasi pengalaman belajar

aktif, reflektif, dan kontekstual. Pendekatan yang dianggap selaras dengan kebutuhan pembelajaran tersebut adalah penggunaan model yang mengintegrasikan prinsip-prinsip *experiential learning*. Model ini menekankan proses belajar melalui pengalaman langsung, refleksi, dan penerapan pengetahuan dalam konteks nyata. Pendekatan ini memungkinkan siswa tidak hanya memahami konsep gerak secara teoritis, tetapi juga terlibat langsung dalam aktivitas gerak, mengevaluasi pengalaman yang mereka alami, dan menghayati nilai pembelajaran yang terkandung di dalamnya (Dwina Angga, 2025). Melalui pengalaman nyata tersebut, siswa dapat mengembangkan kesadaran tubuh, koordinasi, serta refleksi terhadap kemampuan dirinya dalam bergerak.

Penggunaan model *experiential learning* dalam pembelajaran pendidikan jasmani telah menunjukkan efektivitasnya dalam mendorong partisipasi aktif siswa, meningkatkan motivasi, serta memperbaiki capaian belajar pada berbagai tingkat pendidikan (Buen et al, 2024). Penelitian terkini menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK yang menggunakan permainan tradisional maupun *game-based learning* terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan lokomotor dan manipulatif siswa sekolah dasar (Wijaya, 2023; Dewi & Vrawati, 2022). Selain itu bahwa intervensi permainan dalam pembelajaran secara signifikan dapat meningkatkan *Basic Movement Skills* anak (Sun & Chen, 2024). Hasil riset yang lain juga menunjukkan bahwa gaya pengajaran practical dan *divergent discovery* dalam pendidikan jasmani anak usia dini juga efektif dalam memperbaiki performa (Bartolo et al., 2024; Newell & Rovegno, 2021).

Berdasarkan kajian tersebut, dapat disimpulkan bahwa pengalaman belajar yang aktif, reflektif, dan bermakna memiliki kontribusi besar terhadap pengembangan keterampilan gerak dasar anak (Putranto & Ulfah, 2020). Meskipun demikian, mayoritas penelitian sebelumnya lebih menitikberatkan pada penggunaan model pembelajaran berbasis permainan, sementara penerapan model *experiential learning* secara terstruktur dalam pembelajaran PJOK di tingkat sekolah dasar masih sangat terbatas, terutama di Indonesia. Situasi ini mengindikasikan bahwa masih terdapat celah penelitian (*research gap*) terkait pengembangan model pembelajaran PJOK yang mengintegrasikan pengalaman langsung serta proses refleksi diri siswa. Padahal, model pembelajaran berbasis *experiential learning* berpotensi tinggi dalam mengembangkan kesadaran gerak, refleksi diri, serta keterampilan motorik anak melalui tahapan *experiencing*, *reflecting*, *conceptualizing*, dan *applying*.

Dengan demikian, diperlukan pengembangan model pembelajaran PJOK berbasis *experiential learning* yang terstruktur dan teruji efektivitasnya terhadap peningkatan *Basic Movement Skills* siswa sekolah dasar. Kebaruan ilmiah (*novelty*) dalam penelitian ini terletak pada pengembangan model pembelajaran PJOK berbasis *experiential learning* yang secara

husus ditujukan untuk meningkatkan *Basic Movement Skills* serta mengembangkan kemampuan refleksi diri pada siswa sekolah dasar. Model pembelajaran ini tidak semata-mata menekankan keterampilan gerak, tetapi juga mengembangkan kesadaran tubuh (*body awareness*) serta pengalaman belajar yang reflektif dan terhubung dengan situasi kehidupan nyata siswa. Penelitian ini menawarkan pendekatan yang lebih komprehensif, berbeda dari studi-studi terdahulu yang umumnya fokus pada aktivitas permainan atau penggunaan gaya mengajar spesifik. Model yang dikembangkan dirancang dengan alur pembelajaran yang bertumpu pada pengalaman langsung siswa serta diikuti dengan tahapan refleksi yang terstruktur dan berkelanjutan..

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan (Research and Development) dengan model ADDIE (*Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation*). Analisis dilakukan dengan mengidentifikasi kebutuhan pembelajaran, karakteristik siswa serta kondisi aktual pembelajaran PJOK di sekolah dasar. Desain dilakukan dengan merancang prototipe awal model pembelajaran PJOK berbasis *experiential learning* yang mencakup tujuan, sintaks, materi, media dan perangkat evaluasi. Pengembangan dilakukan dengan mengembangkan produk awal dan melakukan validasi oleh tiga para ahli pembelajaran PJOK.

Pelaksanaan penelitian dilakukan melalui penerapan model secara bertahap, dimulai dari uji coba skala kecil kemudian dilanjutkan dengan uji coba skala besar, guna memperoleh gambaran menyeluruh mengenai efektivitas model yang dikembangkan. Tahap evaluasi dilakukan secara formatif dan sumatif terhadap proses dan hasil implementasi model akhir yang valid dan efektif. Model ADDIE digunakan karena memiliki alur yang terstruktur namun tetap adaptif dalam mengembangkan produk pembelajaran. Pendekatan ini dianggap sesuai untuk merancang model pembelajaran PJOK berbasis *experiential learning* yang ditargetkan dapat meningkatkan *Basic Movement Skills* (BMS) pada siswa sekolah dasar. Populasi penelitian ini mencakup seluruh siswa kelas IV di SD Negeri 15 Pangkalpinang. Pemilihan subjek penelitian dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan mempertimbangkan kesesuaian karakteristik sekolah serta kurikulum yang digunakan. Dua kelas ditetapkan sebagai sampel penelitian, masing-masing berfungsi sebagai kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dengan jumlah peserta didik pada tiap kelas berkisar antara 25 hingga 35 orang. Data dikumpulkan melalui beberapa teknik, yakni observasi, wawancara, penilaian menggunakan lembar validasi ahli, serta pengukuran keterampilan gerak dasar

menggunakan *Test of Gross Motor Development* (TGMD) yang mencakup dua subtes utama, yaitu keterampilan lokomotor (lari, lompat, hop, skip, gallop, dan slide) dan keterampilan kontrol objek (melempar, menangkap, menendang, memukul, dribble, dan rolling) (Ng et al., 2025). Desain penelitian pada tahap implementasi menggunakan *pretest–posttest control group design* merupakan tahapan dalam evaluasi dari produk yang dikembangkan, sebagaimana disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Desain penelitian

Kelompok	<i>Pretest</i>	Perlakuan	<i>Posttest</i>
Eksperimen	O ₁	X	O ₂
Kontrol	O ₁	–	O ₂

Keterangan:

X = perlakuan menggunakan model pembelajaran PJOK berbasis *experiential learning*

O₁ = tes awal (*pretest*)

O₂ = tes akhir (*posttest*)

Teknik Analisis Data

Data kualitatif yang diperoleh melalui wawancara, observasi, dan angket terbuka dianalisis menggunakan metode deskriptif kualitatif melalui tahapan reduksi data, penyajian data, serta penarikan simpulan. Data kuantitatif yang diperoleh dari hasil *pretest* dan *posttest* dianalisis dengan menggunakan pendekatan analisis statistik: Uji normalitas dan homogenitas dilakukan untuk memastikan bahwa data memenuhi prasyarat penggunaan analisis parametrik. Uji-t independen digunakan untuk mengetahui adanya perbedaan peningkatan hasil belajar antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Analisis *N-gain* digunakan untuk mengukur peningkatan kemampuan gerak dasar siswa setelah perlakuan.

HASIL

1. Tahap Analisis

Tahap ini bertujuan untuk mengidentifikasi kebutuhan pembelajaran, kondisi aktual pelaksanaan PJOK di sekolah dasar, serta karakteristik siswa sebagai dasar perancangan model pembelajaran.

a. Analisis terhadap kebutuhan guru dan siswa

Berdasarkan temuan yang diperoleh dari hasil observasi di lapangan menunjukkan bahwa 78% guru PJOK masih menerapkan metode konvensional (instruksi dan demonstrasi) tanpa memberi kesempatan pada siswa untuk eksplorasi gerak atau refleksi pengalaman belajar. Hasil

wawancara dengan guru menunjukkan rendahnya *Basic Movement Skills* (BMS) siswa dipengaruhi oleh kurangnya model pembelajaran yang bersifat aktif dan reflektif.

b. Analisis karakteristik siswa

Berdasarkan hasil analisis karakteristik siswa diperoleh sebanyak 85% siswa menyatakan lebih menyukai pembelajaran berbasis permainan, aktivitas eksploratif, dan tantangan fisik. Selain itu dari hasil observasi juga menunjukkan bahwa siswa lebih terlibat secara emosional dan sosial ketika terlibat dalam aktivitas yang berbasis pengalaman nyata.

c. Analisis kurikulum dan kompetensi

Berdasarkan analisis kurikulum merdeka, pembelajaran PJOK diarahkan pada pengembangan kompetensi motorik, sosial, dan afektif secara terpadu. Namun, pelaksanaannya di lapangan belum sepenuhnya mendukung aspek reflektif dan kontekstual. Temuan ini menunjukkan bahwa perlunya pengembangan model pembelajaran PJOK berbasis *experiential learning* yang dapat menstimulasi pengalaman belajar aktif, dan reflektif untuk meningkatkan *Basic Movement Skills* siswa.

2. Tahap Perancangan

Pada tahap ini, disusun rancangan awal model pembelajaran PJOK berbasis *Experiential Learning* dengan sintaks empat tahapan utama yang disajikan pada tabel 2 dibawah ini:

Tabel 2. Tahap perancangan

Tahapan	Kegiatan Utama	Tujuan Pembelajaran
<i>Experiencing</i> (Mengalami)	Siswa melakukan aktivitas jasmani (lari zig-zag, lompat halang rintang, dan permainan bola kecil)	Menumbuhkan pengalaman nyata dalam melakukan gerak dasar
<i>Reflecting</i> (Merefleksikan)	Siswa mendiskusikan pengalaman, kesulitan, dan strategi gerak	Menumbuhkan kesadaran reflektif terhadap proses gerak
<i>Conceptualizing</i> (Mengonseptualisasi)	Guru membantu siswa memahami konsep gerak yang efektif berdasarkan pengalaman	Menghubungkan pengalaman dengan teori gerak
<i>Applying</i> (Menerapkan)	Siswa menerapkan pemahaman gerak dalam permainan baru atau situasi kontekstual	Meningkatkan keterampilan gerak dasar

Pada tabel 2 tahap perancangan ini memastikan setiap tahap pembelajaran tidak hanya mengembangkan keterampilan motorik, tetapi juga membangun kesadaran reflektif siswa terhadap pengalaman geraknya.

3. Tahap Pengembangan

Tahap ini mencakup proses penilaian model oleh para ahli serta penyempurnaan model berdasarkan masukan yang diterima. Penilaian ahli terhadap model pembelajaran PJOK berbasis *Experiential Learning* dilakukan oleh tiga pakar di bidang pembelajaran PJOK. Proses validasi ini bertujuan untuk menilai kelayakan isi, sintaks pembelajaran, serta media dan instrumen pendukung model yang dikembangkan.

Hasil validasi memperlihatkan bahwa aspek kelayakan isi memperoleh skor 91,3% dengan kategori sangat valid, menunjukkan bahwa materi dan konten pembelajaran telah sesuai dengan tujuan serta karakteristik peserta didik di tingkat sekolah dasar. Aspek sintaks dan keterpaduan tahapan pembelajaran memperoleh skor 88,6% dengan kategori valid, menunjukkan bahwa alur pembelajaran mulai dari *experiencing*, *reflecting*, *conceptualizing*, hingga *applying* telah terstruktur secara logis dan saling mendukung. Sementara itu, aspek kelayakan media dan instrumen mendapatkan skor 90,2% dengan kategori sangat valid, yang menandakan bahwa perangkat pembelajaran seperti RPP, lembar observasi, dan rubrik penilaian *Basic Movement Skills* layak digunakan dalam proses implementasi. Berdasarkan skor rata-rata keseluruhan sebesar 90,03%, model pembelajaran ini dinyatakan sangat layak untuk diimplementasikan dalam kegiatan pembelajaran PJOK di sekolah dasar.

Pada tahap pengembangan ini, dilakukan beberapa penyempurnaan terutama pada aspek bahasa dan petunjuk pelaksanaan agar lebih sederhana dan sesuai dengan tingkat perkembangan kognitif siswa sekolah dasar.

4. Tahap Implementasi

Uji Coba Terbatas

Uji coba skala kecil dilaksanakan di SD Negeri 15 Pangkalpinang dengan melibatkan 25 siswa kelas IV sebagai subjek penelitian. Temuan observasi menunjukkan bahwa keterlaksanaan sintaks model mencapai 94% (kategori sangat baik), sedangkan tanggapan siswa terhadap pembelajaran memperoleh skor 92% (kategori sangat positif). Data hasil *pretest-posttest* menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kemampuan gerak dasar siswa yang disajikan pada tabel 3:

Tabel 3. Hasil uji coba terbatas

Variabel	Pretest (M ± SD)	Posttest (M ± SD)	N-gain	t	Sig. (p)	Keterangan
BMS Siswa	60.8 ± 7.1	82.4 ± 6.0	0.55	11.20	<0.001	Peningkatan signifikan

Berdasarkan Tabel 3, analisis kuantitatif menunjukkan peningkatan rata-rata skor *Basic Movement Skills* (BMS) siswa dari 60,8 pada *pretest* menjadi 82,4 pada *posttest*, dengan nilai

N-gain sebesar 0,55, yang termasuk kategori sedang hingga tinggi. Hasil ini mengindikasikan bahwa pada tahap uji coba terbatas, model telah efektif dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa dan memenuhi syarat untuk diuji pada skala yang lebih luas.

Uji Coba Luas (*Pretest–Posttest Control Group Design*)

Setelah tahap uji coba terbatas, model pembelajaran PJOK berbasis *experiential learning* diterapkan pada skala lebih luas, melibatkan dua kelas, yakni kelas IVA dan IVB, dengan jumlah keseluruhan 70 siswa. Penelitian ini menerapkan desain *Pretest–Posttest Control Group*, dengan kelompok eksperimen menerima pembelajaran berbasis *experiential learning*, sedangkan kelompok kontrol tetap menggunakan metode pembelajaran konvensional. Uji coba skala luas dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas model dalam meningkatkan *Basic Movement Skills* pada populasi yang lebih besar sekaligus menilai konsistensi penerapan model oleh guru yang berbeda.

Tabel 4. Hasil Uji Coba Luas

Kelompok	n	Pretest (M ± SD)	Posttest (M ± SD)	Mean Gain	N-gain	t (df)	Sig. (p)	Kategori
Eksperimen	35	62.3 ± 7.0	85.1 ± 5.8	22.8	0.60	15.02 (34)	<0.001	Sedang–Tinggi
Kontrol	35	61.7 ± 7.4	71.4 ± 6.9	9.7	0.25	6.12 (34)	<0.001	Rendah–Sedang

Hasil analisis mengindikasikan adanya peningkatan signifikan pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol. Rata-rata skor pretest kelompok eksperimen sebesar 62,3 meningkat menjadi 85,1 pada posttest, dengan nilai N-gain sebesar 0,60, yang termasuk dalam kategori sedang hingga tinggi. Sementara itu, kelompok kontrol hanya menunjukkan peningkatan dari 61,7 menjadi 71,4, dengan nilai N-gain sebesar 0,25, yang termasuk dalam kategori rendah hingga sedang. Hasil uji independent t-test mengungkapkan adanya perbedaan signifikan antara kedua kelompok ($t(68) = 6,85$; $p < 0,001$), dengan nilai Cohen's d sebesar 2,06, yang menunjukkan efek pembelajaran yang sangat besar. Selain peningkatan hasil belajar, observasi lapangan menunjukkan bahwa partisipasi siswa pada kelompok eksperimen lebih tinggi secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol ($p < 0,05$), yang ditunjukkan oleh skor rata-rata observasi keterlibatan aktif dan inisiatif siswa. Selain itu, motivasi belajar siswa pada kelompok eksperimen berada pada kategori tinggi, dengan perbedaan bermakna dibandingkan kelompok kontrol. Sementara guru melaporkan kemudahan dalam menerapkan tahapan model karena panduan dan perangkat pembelajaran yang sistematis. Secara keseluruhan, hasil uji coba luas mengonfirmasi bahwa model *experiential learning* efektif, praktis, dan adaptif untuk diterapkan di berbagai konteks sekolah dasar.

5. Tahap Evaluasi

Evaluasi model pembelajaran PJOK berbasis *Experiential Learning* dilakukan secara menyeluruh untuk menilai efektivitas, keberterimaan, serta tingkat kepraktisan model oleh pengguna, baik guru maupun siswa. Proses evaluasi dilakukan dalam dua tahap, yakni evaluasi formatif dan evaluasi sumatif. Evaluasi formatif dilakukan sepanjang pelaksanaan model dengan cara melakukan observasi langsung di kelas, refleksi guru terhadap proses pembelajaran, serta pengumpulan masukan dari siswa mengenai pengalaman belajar mereka. Hasil evaluasi formatif menunjukkan bahwa sintaks model berjalan dengan baik, siswa tampak antusias mengikuti setiap tahap kegiatan, dan guru dapat melaksanakan pembelajaran dengan lancar tanpa kendala berarti. Selanjutnya, evaluasi sumatif dilakukan setelah seluruh rangkaian pembelajaran selesai untuk mengukur efektivitas model dalam meningkatkan *Basic Movement Skills* (BMS) siswa. Evaluasi dilakukan dengan memanfaatkan data hasil tes BMS serta angket yang mengukur tanggapan siswa terhadap proses pembelajaran.

Hasil analisis menunjukkan bahwa penerapan model mampu meningkatkan partisipasi aktif siswa sebesar 28%, yang berarti siswa menjadi lebih terlibat secara fisik dan mental selama kegiatan pembelajaran. Selain itu, terjadi peningkatan refleksi diri siswa terhadap kemampuan gerakannya sebesar 32%, menunjukkan bahwa siswa tidak hanya mampu bergerak dengan lebih baik, tetapi juga mulai memahami, mengevaluasi, dan menyadari kualitas gerak mereka sendiri. Peningkatan tersebut diukur menggunakan lembar observasi partisipasi aktif siswa yang mencakup indikator keterlibatan fisik, keterlibatan mental, keaktifan merespons instruksi, inisiatif, dan konsistensi partisipasi selama pembelajaran, serta angket refleksi diri kemampuan gerak yang memuat indikator kesadaran terhadap kualitas gerak, kemampuan mengevaluasi kelebihan dan kekurangan gerak, pemahaman tujuan dan proses gerak, serta upaya perbaikan diri; seluruh indikator dinilai menggunakan skala Likert dan dianalisis melalui perbandingan skor pretest dan posttest untuk memperoleh persentase peningkatan pada masing-masing variabel.

Dari sisi guru, hasil angket menunjukkan bahwa model ini dinilai praktis dan mudah diterapkan dengan skor kelayakan praktikalitas sebesar 89,7%, termasuk dalam kategori sangat layak. Guru merasa terbantu dengan panduan sintaks yang jelas, perangkat pembelajaran yang terstruktur, serta fleksibilitas penerapan model sesuai dengan kondisi lapangan. Secara keseluruhan, hasil evaluasi menunjukkan bahwa model pembelajaran PJOK berbasis *Experiential Learning* terbukti efektif tidak hanya dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa, tetapi juga dalam mengembangkan kesadaran reflektif serta menciptakan lingkungan belajar yang lebih aktif, bermakna, dan menyenangkan.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian pada tahap analisis menunjukkan bahwa praktik pembelajaran PJOK di sekolah dasar masih didominasi pendekatan konvensional yang berorientasi pada instruksi teknis dan demonstrasi keterampilan. Guru cenderung menempatkan siswa sebagai penerima informasi pasif tanpa kesempatan untuk mengeksplorasi atau merefleksikan pengalaman belajar. Kondisi tersebut berdampak pada rendahnya tingkat penguasaan *Basic Movement Skills* (BMS) siswa dan menurunnya minat terhadap aktivitas jasmani. Temuan ini menguatkan bahwa pembelajaran yang kurang menekankan pengalaman langsung menyebabkan siswa tidak mampu menginternalisasi konsep gerak secara mendalam (McCaughy & Rovegno, 2003; Dai, 2025; Mansour et al., 2025).

Dengan demikian, analisis kebutuhan menegaskan pentingnya pengembangan model pembelajaran yang berorientasi pada pengalaman nyata, refleksi, dan penerapan kontekstual sesuai karakteristik peserta didik usia sekolah dasar. Tahap perancangan (*Design*) menghasilkan model pembelajaran PJOK berbasis *Experiential Learning* dengan empat sintaks utama, yaitu *Experiencing*, *Reflecting*, *Conceptualizing*, dan *Applying*. Struktur ini secara konseptual selaras dengan teori siklus belajar pengalaman Kolb (1984), yang menekankan proses belajar melalui pengalaman konkret, refleksi aktif, pembentukan konsep, dan penerapan dalam situasi baru. Sintaks tersebut juga mencerminkan paradigma pembelajaran abad ke-21 yang menekankan pembelajaran bermakna, partisipatif, dan reflektif (González-pérez & Ramírez-montoya, 2022; Jamali, M., & Krish, 2021). Rancangan model yang dihasilkan menyediakan perangkat pendukung seperti RPP, lembar observasi, panduan refleksi diri, dan rubrik penilaian BMS yang memungkinkan guru menerapkannya secara praktis.

Dengan demikian, hasil perancangan ini memberikan kontribusi dalam memperkaya alternatif strategi pembelajaran PJOK yang berpusat pada peserta didik. Tahap pengembangan (*Development*) menunjukkan tingkat validitas yang tinggi dari para ahli, dengan skor rata-rata di atas 88% untuk seluruh aspek penilaian. Temuan ini mengindikasikan bahwa model yang dikembangkan memiliki relevansi teoretis dan praktis yang tinggi untuk diterapkan pada tingkat sekolah dasar. Penilaian oleh ahli pendidikan jasmani menunjukkan bahwa model ini dapat mendorong aktivitas fisik yang sesuai dengan kemampuan dasar siswa, sementara ahli pembelajaran berbasis pengalaman menilai bahwa keterpaduan sintaks model telah mencerminkan prinsip refleksi dan transfer pengetahuan secara efektif.

Hal ini menunjukkan bahwa penerapan *experiential learning* dalam pembelajaran jasmani dapat meningkatkan motivasi, partisipasi aktif, dan performa gerak siswa (Varman et al., 2023; Simón-Chico et al., 2023; Fierro-Suero et al., 2022). Secara teoretis, model yang dikembangkan memiliki keunggulan dibandingkan pendekatan konvensional maupun pembelajaran berbasis permainan yang selama ini lebih menekankan aspek kesenangan aktivitas fisik tanpa menumbuhkan kesadaran reflektif siswa. Model berbasis *Experiential Learning* ini memungkinkan siswa tidak hanya menguasai keterampilan motorik dasar, tetapi juga memahami makna gerak, membangun kesadaran tubuh (*body awareness*), dan mengaitkan pengalaman belajar dengan konteks kehidupan nyata (Lebert & Vilarroya, 2024; Sivagurunathan et al., 2025). Pendekatan ini sejalan dengan semangat kurikulum merdeka yang menempatkan siswa sebagai subjek aktif pembelajar, serta menekankan pembelajaran yang adaptif, reflektif, dan kontekstual.

Selain itu, model ini dapat menjadi inovasi pembelajaran PJOK yang mengintegrasikan aspek psikomotor, kognitif, dan afektif secara utuh. Selain itu, temuan penelitian ini memberikan sumbangan signifikan terhadap pengembangan teori maupun praktik pendidikan jasmani di Indonesia. Dari sisi teoretis, penelitian ini memperluas penerapan model *Experiential Learning* pada konteks pembelajaran gerak dasar anak sekolah dasar yang selama ini belum banyak diteliti secara sistematis. Dari sisi praktis, hasil pengembangan model dapat dijadikan panduan bagi guru PJOK dalam merancang pembelajaran yang menumbuhkan partisipasi aktif, refleksi diri, dan pemahaman konsep gerak secara mendalam. Dengan validitas yang tinggi dan relevansi terhadap kebutuhan kurikulum, model pembelajaran ini berpotensi menjadi salah satu alternatif efektif dalam meningkatkan *Basic Movement Skills* siswa serta mengoptimalkan tujuan pendidikan jasmani berbasis pengalaman nyata dan bermakna.

KESIMPULAN

Penelitian ini berhasil mengembangkan model pembelajaran PJOK berbasis *Experiential Learning* yang valid, relevan, dan layak diterapkan untuk meningkatkan *Basic Movement Skills* (BMS) siswa sekolah dasar. Model yang dikembangkan melalui tahapan *Analysis, Design, Development, Implementation, dan Evaluation* (ADDIE) terbukti mampu memenuhi kebutuhan siswa akan pengalaman belajar yang bersifat aktif, reflektif, dan kontekstual. Temuan dari validasi ahli menunjukkan bahwa aspek isi, sintaks pembelajaran, dan instrumen pendukung memperoleh tingkat kelayakan yang sangat tinggi, mengindikasikan bahwa model ini memiliki kekuatan baik secara teoretis maupun praktis untuk diterapkan di lapangan.

Keberhasilan model ini memperlihatkan bahwa pendekatan berbasis pengalaman memberikan dampak positif terhadap peningkatan keterampilan motorik dasar sekaligus menumbuhkan refleksi diri siswa dalam proses belajar jasmani.

Secara ilmiah, kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada perancangan model pembelajaran PJOK yang secara sistematis mengintegrasikan siklus pengalaman belajar Kolb dengan konteks pembelajaran gerak dasar anak usia sekolah dasar. Model ini tidak hanya menekankan aktivitas fisik semata, tetapi juga menumbuhkan kesadaran tubuh, refleksi diri, dan transfer pengalaman ke situasi kehidupan nyata siswa. Dengan demikian, penelitian ini memperkaya literatur pendidikan jasmani di Indonesia, khususnya dalam pengembangan pembelajaran yang selaras dengan prinsip pembelajaran yang berpusat pada siswa dan semangat kurikulum merdeka.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan apresiasi dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan selama pelaksanaan penelitian ini. Penulis juga menyampaikan penghargaan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat serta rekan-rekan sejawat di Universitas Muhammadiyah Bangka Belitung atas dukungan moral, diskusi ilmiah, dan masukan konstruktif yang diberikan sepanjang proses penelitian dan penulisan artikel ini. Akhirnya, penulis berharap bahwa temuan penelitian ini dapat memberikan sumbangan nyata dalam pengembangan model pembelajaran PJOK yang inovatif dan kontekstual, serta mampu meningkatkan keterampilan gerak dasar (*Basic Movement Skills*) siswa sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Bartolo, D., Garbeloto, F., & Ferraz, O. (2024). Effect of a physical education program in early childhood education on the performance of fundamental movement skills based on teaching styles: divergent discovery and practical. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 28(2), 93–101. <https://doi.org/10.15561/26649837.2024.0202>
- Buen, Ralph Julius; Carcahente C; Chu, Paula Danielle; Rivera, C. L. (2024). Effectiveness of Experiential Learning Approaches (ELA) in enhancing students' active participation in physical education. *Indonesian Journal of Physical Education*, 5(3), 228–242. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2024.vol5\(3\).18082](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2024.vol5(3).18082)
- Dai, Y. (2025). Integrating unplugged and plugged activities for holistic AI education: An embodied constructionist pedagogical approach. *Education and Information Technologies*, 30(5), 6741–6764. <https://doi.org/10.1007/s10639-024-13043-w>
- Dewi, R., & Verawati, I. (2022). The Effect of Manipulative Games to Improve Fundamental Motor Skills in Elementary School Students. *International Journal of Education in Mathematics, Science and Technology*, 10(1), 24–37. <https://doi.org/10.46328/ijemst.2163>

- Dwina Angga, P. J. S. A. (2025). Deep Learning : Bagaimana Implementasinya Pada Pendidikan Jasmani , Olahraga dan Kesehatan (PJOK)? Pembelajaran. Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan, 10(2), 1373–1391. <https://doi.org/https://doi.org/10.29303/jipp.v10i2.3227>
- Fierro-Suero, S., Fernández-Ozcorta, E. J., & Sáenz-López, P. (2022). Students' Motivational and Emotional Experiences in Physical Education across Profiles of Extracurricular Physical Activity: The Influence in the Intention to Be Active. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(15). <https://doi.org/10.3390/ijerph19159539>
- Fudin, M. S., Rifa'i, N. A., Febrianto, N., Sulendro, S., & Mamajonov, D. (2025). Effectiveness of Implementing Traditional Games on Basic Motor Skills in Students of Phase A at SDN 2 Buluagung. Indonesian Journal of Pedagogy and Teacher Education, 3(1), 34–40. <https://doi.org/10.58723/ijopate.v3i1.406>
- González-pérez, L. I., & Ramírez-montoya, M. S. (2022). Components of Education 4.0 in 21st Century Skills Frameworks: Systematic Review. Sustainability (Switzerland), 14(3), 1–31. <https://doi.org/10.3390/su14031493>
- Jamali, M., & Krish, P. (2021). Fostering 21 St Century Skills Using An Online Discussion Forum In An English Mazura Jamalai @ Jamali & 2 Pramela Krish School of Languages , Civilisation and Philosophy Universiti Utara Malaysia Centre for Research in Langua. Malaysian Journal of Learning and Instruction, 18(1), 219–240. <https://doi.org/10.32890/mjli2021.18.1.9>
- Lebert, A., & Vilarroya, Ó. (2024). The links between experiential learning and 4E cognition. Annals of the New York Academy of Sciences, 1541(1), 37–52. <https://doi.org/10.1111/nyas.15238>
- Mansour, N., Aras, C., Staarman, J. K., & Alotaibi, S. B. M. (2025). Embodied learning of science concepts through augmented reality technology. In Education and Information Technologies (Vol. 30, Issue 6). Springer US. <https://doi.org/10.1007/s10639-024-13120-0>
- Mccaughtry, N., & Rovegno, I. (2003). Development of Pedagogical Content Knowledge: Moving From Blaming Students to Predicting Skillfulness, Recognizing Motor Development, and Understanding Emotion. Journal of Teaching in Physical Education, 22(4), 355–368. <https://doi.org/10.1123/jtpe.22.4.355>
- Newell, K. M., & Rovegno, I. (2021). Teaching Children's Motor Skills for Team Games Through Guided Discovery: How Constraints Enhance Learning. Frontiers in Psychology, 12(December), 1–18. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.724848>
- Ng, J. Y. Y., Jiang, S., Chan, C. H. S., & Ha, A. S. (2025). Assessing fundamental movement skills using the Test of Gross Motor Development (TGMD): Challenges and solutions to comparability and standardization. Sports Medicine and Health Science, 7(4), 299–301. <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2025.02.007>
- Ningsih, Y. F., Khusnul Khotimah, Sugeng, I., Suhartiningsih, ME Winarno, & Safirah, A. D. (2024). Traditional Games on Basic Movement Abilities of Elementary School Students. Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan, 8(2), 374–382. <https://doi.org/10.23887/jppp.v8i2.68580>

- Purwanto, D., Rejeki, H. S., & Mentara, H. (2024). Game-based physical learning model to enhance gross motor skills in young students. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 10(3), 503–520. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v10i3.23982
- Putranto, Dedy; Ulfah, W. A. (2020). Pengembangan Model Pembelajaran Gerak Multilateral Berbasis Role Playing Game (Rpg) Pada Siswa Sekolah Dasar. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(2), 17–25. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v3i2.3532>
- Putranto, D., & Ulfah, W. A. (2023). Model Gerak Manipulatif Berbasis Video Animasi Pada Pembelajaran Atletik Materi Lempar Siswa Sekolah Dasar. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(2), 395–408. <https://doi.org/10.37058/sport>
- Satria, M. H., Aliriad, H., Nuzulia, D., Mangngassai, I. A. M., Junaidi, I. A., & Zainuddin, M. (2024). Game-based physical education learning to improve basic manipulative movement skills in primary school children. *Edelweiss Applied Science and Technology*, 8(6), 8117–8125. <https://doi.org/10.55214/25768484.v8i6.3756>
- Simón-Chico, L., González-Peño, A., Hernández-Cuadrado, E., & Franco, E. (2023). The Impact of a Challenge-Based Learning Experience in Physical Education on Students' Motivation and Engagement. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(4), 684–700. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13040052>
- Sivagurunathan, R., S Senathirajah, A. R. bin, Sivagurunathan, L., Qazi, S., & Haque, R. (2025). Equine-Assisted Experiential Learning: A Literature Review of Embodied Leadership Development in Organizational Behavior. *Administrative Sciences*, 15(8), 1–21. <https://doi.org/10.3390/admsci15080298>
- Son, H. (2025). The Impact of Movement-Integrated Instruction on Physical Literacy Development in Elementary Students. *Education Sciences*, 15(5), 1–19. <https://doi.org/10.3390/educsci15050545>
- Sun, S., & Chen, C. (2024). The Effect of Sports Game Intervention on Children's Fundamental Motor Skills: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Children*, 11(254), 1–12. <https://doi.org/10.3390/children11020254>
- Varman, S. D., Jones, R. A., Kelly, B., Hammersley, M. L., Parrish, A. M., Stanley, R., & Cliff, D. P. (2023). The effect of experiential learning interventions on physical activity outcomes in children: A systematic review. *PLoS ONE*, 18(11), 1–22. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0294987>
- Walton, E. P., & Putranto, D. (2020). Pengembangan Aktifitas Gerak Lokomotor Berbasis Media Audio Visual Pada Siswa Sekolah Dasar Kelas Rendah Se Kecamatan Gabek Pangkalpinang. *Jurnal Pendidikan Glasser*, 4(2), 88–96. <https://doi.org/10.32529/glasser.v4i2.695>
- Wijaya Ridho Gata, F. E. S. M. (2023). Traditional game based on e-learning method to improve the basic locomotor movements. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 19(1), 14–21. <https://doi.org/10.21831/jpji.v19i1.73698>