

Model Pendidikan Jasmani Kolaboratif Terintegrasi dengan Pendampingan Aktivitas Fisik di Rumah untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar dan Kepercayaan Diri Siswa Sekolah Dasar

Indra Presatria^{a,1,*}, Mashud^{a,2}

^a Program Studi Magister Pendidikan Jasmani PPs, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin Indonesia

¹ ipresatria8790@gmail.com; ² mashud@ulm.ac.id

* corresponding author

ARTICLE INFO

Article history

Received 2026-06-27

Revised 2026-07-06

Accepted 2026-07-13

Keywords

Collaborative Physical Education
basic movement skills
self-confidence physical education elementary school

Kata kunci

Penjas Kolaboratif
Kemampuan Motorik Dasar
Kepercayaan diri
PJOK
Sekolah Dasar

ABSTRACT

This classroom action research aimed to improve the fundamental movement skills and self-confidence of first-grade students at SD Negeri 10 Buntok through the implementation of a Collaborative Physical Education Model integrated with home-based physical activity guidance. The study was conducted in two cycles, each consisting of the stages of planning, action, observation, and reflection. Data were collected through classroom observations, assessments of fundamental movement skills and students' self-confidence, documentation, and a home-based physical activity logbook, and were analyzed using descriptive quantitative methods. The results showed that the percentage of students achieving mastery in fundamental movement skills increased from 4.76% in the pre-cycle to 61.90% in Cycle I and 90.48% in Cycle II. Similarly, students' self-confidence improved from 4.76% in the pre-cycle to 57.14% in Cycle I and 90.48% in Cycle II. These findings indicate that the implementation of the Collaborative Physical Education Model integrated with parent-supported home-based physical activity effectively improves elementary school students' fundamental movement skills and self-confidence.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](#) license.



Abstrak

Penelitian tindakan kelas ini bertujuan meningkatkan keterampilan gerak dasar dan kepercayaan diri siswa kelas I SD Negeri 10 Buntok melalui penerapan Model Pendidikan Jasmani Kolaboratif yang terintegrasi dengan pendampingan aktivitas fisik di rumah. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus yang masing-masing terdiri atas tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Data dikumpulkan melalui observasi, penilaian keterampilan gerak dasar, penilaian kepercayaan diri, dokumentasi, dan logbook aktivitas gerak di rumah, kemudian dianalisis secara deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketuntasan keterampilan gerak dasar meningkat dari 4,76% pada pra siklus menjadi 61,90% pada Siklus I dan 90,48% pada Siklus II. Kepercayaan diri siswa juga mengalami peningkatan dari 4,76% pada pra siklus menjadi 57,14% pada Siklus I dan 90,48% pada Siklus II. Temuan ini menunjukkan bahwa penerapan Model Pendidikan Jasmani Kolaboratif yang dipadukan dengan pendampingan aktivitas fisik di rumah efektif meningkatkan keterampilan gerak dasar dan kepercayaan diri siswa sekolah dasar.

Artikel ini open akses sesuai dengan lisensi [CC-BY-SA](#)



PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan memainkan peran fundamental dalam pengembangan holistik siswa dalam ranah kognitif, afektif, psikomotorik, dan karakter. Melalui aktivitas fisik yang terstruktur, PJOK tidak hanya berfokus pada kebugaran fisik, tetapi juga berkontribusi pada pengembangan keterampilan motorik dan sosial siswa, serta kepercayaan diri mereka. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa Peningkatan kompetensi motorik juga berpotensi mendorong keterlibatan peserta didik dalam aktivitas fisik yang lebih aktif sehingga mendukung perkembangan belajar secara menyeluruh (Bao et al., 2024). Dalam kerangka Kurikulum Merdeka, pembelajaran PJOK pada Fase A berfokus pada penguasaan keterampilan gerak dasar yang mencakup gerakan lokomotor, non-lokomotor (stabilitas), dan manipulatif sebagai landasan bagi perkembangan motorik anak (Park et al., 2024). Penguasaan keterampilan dasar ini selama masa pendidikan dasar berkontribusi terhadap partisipasi dalam aktivitas fisik, kebugaran jasmani, dan kesiapan untuk melakukan aktivitas olahraga yang lebih kompleks pada tahapan perkembangan selanjutnya (Piotrowski et al., 2025).

Selain keterampilan gerak dasar, kepercayaan diri merupakan aspek afektif yang berperan penting dalam pembelajaran PJOK. Keterampilan gerak dasar dan kepercayaan diri memiliki hubungan yang saling mendukung dalam pembelajaran PJOK. Peserta didik yang memiliki kompetensi motorik yang baik cenderung menunjukkan partisipasi aktivitas fisik yang lebih tinggi, persepsi kompetensi diri yang lebih positif, dan keterlibatan yang lebih aktif dalam pembelajaran sehingga berkontribusi terhadap berkembangnya kepercayaan diri (Bourke et al., 2025; John et al., 2024). Siswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung lebih berani mencoba berbagai aktivitas gerak, aktif berpartisipasi, serta memiliki motivasi belajar yang lebih baik (Parveen et al., 2025; Peng et al., 2025). Sebaliknya, rendahnya kepercayaan diri menyebabkan siswa enggan mencoba, takut melakukan kesalahan, dan kurang aktif mengikuti pembelajaran (Wirakusuma et al., 2023).

Hasil prasurvei pada siswa kelas I SD Negeri 10 Buntok menunjukkan bahwa keterampilan gerak dasar dan kepercayaan diri siswa masih rendah. Sebanyak 90,47% siswa berada pada kategori layak untuk keterampilan gerak dasar, sedangkan hanya 4,76% yang mencapai kategori cakap. Pada aspek kepercayaan diri, 52,39% siswa berada pada kategori kurang percaya diri dan 42,86% berada pada kategori cukup percaya diri. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum menguasai keterampilan gerak dasar secara optimal dan masih kurang percaya diri dalam mengikuti pembelajaran PJOK.

Permasalahan tersebut diduga disebabkan oleh pembelajaran yang masih berpusat pada guru sehingga kesempatan siswa untuk bereksplorasi dan memperoleh pengalaman gerak secara langsung masih terbatas. Selain itu, aktivitas gerak siswa di rumah belum terpantau secara optimal sehingga kesempatan berlatih secara berulang masih kurang. Oleh karena itu, diperlukan pembelajaran yang

berpusat pada siswa sekaligus melibatkan orang tua dalam mendukung aktivitas gerak secara berkelanjutan. Salah satu alternatif yang dapat diterapkan adalah model Penjas Kolaboratif yang menempatkan siswa sebagai pusat pembelajaran melalui aktivitas kolaboratif dan pengalaman belajar yang bermakna (Mashud et al., 2022). Pendekatan ini diperkuat dengan keterlibatan orang tua melalui logbook aktivitas gerak di rumah sehingga latihan siswa dapat berlangsung secara berkelanjutan (Fajarwati, 2025; Flynn et al., 2023).

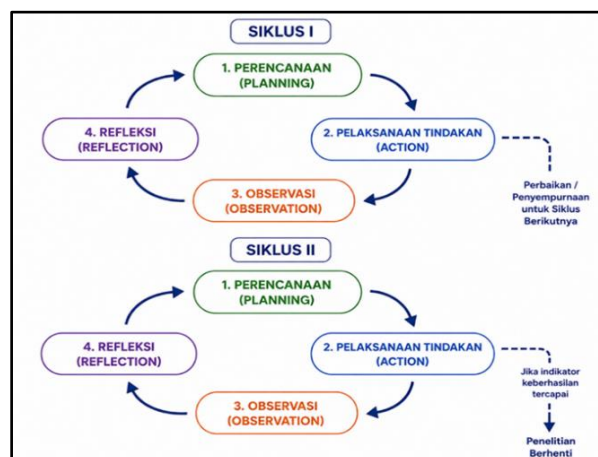
Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran kolaboratif pada pendidikan jasmani mampu meningkatkan keterampilan motorik, partisipasi belajar, dan aspek sosial-afektif siswa (Mashud et al., 2022; Zach et al., 2023). Namun demikian, sebagian besar penelitian masih berfokus pada aktivitas pembelajaran di sekolah. Penelitian yang mengintegrasikan model pembelajaran kolaboratif dengan pendampingan aktivitas gerak di rumah melalui keterlibatan orang tua masih sangat terbatas, khususnya pada siswa kelas rendah sekolah dasar.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini menawarkan kebaruan berupa penerapan model Penjas Kolaboratif yang diintegrasikan dengan pendampingan aktivitas gerak di rumah menggunakan logbook sebagai bentuk kolaborasi antara guru, siswa, dan orang tua. Penelitian ini bertujuan meningkatkan keterampilan gerak dasar dan kepercayaan diri siswa kelas I SD Negeri 10 Buntok melalui penerapan model Penjas Kolaboratif dalam pembelajaran PJOK.

METODE

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang diterapkan, yakni Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan mengadopsi desain Kemmis dan McTaggart. Penelitian ini merupakan penelitian reflektif untuk memperbaiki proses pembelajaran dengan mengintegrasikan tahapan perencanaan (*planning*), pelaksanaan tindakan (*action*), pengamatan (*observation*), serta refleksi (*reflection*) (Kemmis et al., 2014). Penelitian ini diselenggarakan pada semester genap tahun ajaran 2025/2026 dengan mengambil lokus di SD Negeri 10 Buntok, Kabupaten Barito Selatan, Kalimantan Tengah.



Gambar 1. Model Penelitian Tindakan Kelas Kemmis dan McTaggart

Subjek Penelitian

Partisipan dalam riset ini melibatkan seluruh peserta didik kelas I dengan total 21 orang, yang terdiri dari 15 siswa laki-laki serta 6 siswa perempuan. Pemilihan subjek didasarkan pada rendahnya keterampilan gerak dasar dan kepercayaan diri siswa berdasarkan hasil pra survei sehingga diperlukan tindakan perbaikan pembelajaran.

Analisis Data dan Indikator Keberhasilan

Data penelitian dianalisis menggunakan metode deskriptif kuantitatif maupun kualitatif. Analisis deskriptif kuantitatif digunakan untuk menyajikan data dalam bentuk skor, frekuensi, persentase, dan kategori, sehingga mempermudah interpretasi hasil penelitian (Slater & Hasson, 2025). Sementara itu, analisis deskriptif kualitatif digunakan untuk mendeskripsikan hasil observasi guru mengajar dan aktivitas siswa selama pembelajaran pada setiap siklus.

Indikator keberhasilan penelitian ditetapkan apabila minimal 80% peserta didik mencapai kriteria yang telah ditentukan. Pada aspek keterampilan gerak dasar, keberhasilan dicapai apabila minimal 80% peserta didik memperoleh nilai pada rentang 61–85 dengan predikat Cakap atau telah memenuhi Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP). Terkait aspek kepercayaan diri, keberhasilan dicapai apabila minimal 80% peserta didik memperoleh nilai pada rentang 62,5–80,25 dengan predikat Percaya Diri, yang ditunjukkan melalui keberanian mencoba berbagai aktivitas gerak, partisipasi aktif dalam pembelajaran, kemampuan mengikuti instruksi, serta mampu mengendalikan rasa gugup selama mengikuti pembelajaran. Keberhasilan tindakan juga didukung oleh meningkatnya kualitas proses pembelajaran berdasarkan hasil observasi guru dan aktivitas peserta didik selama penerapan model Penjas Kolaboratif.

Instrumen Pengumpulan Data

Data penelitian dikumpulkan melalui lembar observasi guru, lembar observasi aktivitas peserta didik, rubrik penilaian keterampilan gerak dasar, lembar observasi kepercayaan diri, dokumentasi, dan logbook aktivitas gerak di rumah. Observasi guru dan peserta didik digunakan untuk memperoleh informasi mengenai keterlaksanaan pembelajaran dan aktivitas peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung. Penilaian keterampilan gerak dasar dilakukan menggunakan rubrik penilaian yang meliputi kemampuan gerak lokomotor, stabilisasi (nonlokomotor), dan manipulatif, yaitu aktivitas lari, jalan samping, keseimbangan statis, melempar bola, dan menendang bola. Rubrik penilaian keterampilan gerak dasar disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Instrumen Keterampilan Gerak Dasar

No.	Keterampilan Gerak	Tahap Awal 1	Mulai Berkembang 2	Sedang berkembang 3	Mahir 4
1	Lari Cepat	Lari kaku, tanpa fase melayang,	Ada fase melayang, lengan bergerak	Koordinasi lengan–kaki cukup baik,	Lari cepat dengan fase melayang jelas,

		lengan tidak berkoordinasi	sedehana, ritme belum stabil	ritme stabil	mulai	ritme konsisten, efisien
2	Jalan Samping	Tidak mampu bergerak ke samping dengan pola benar	Bergerak ke samping, ritme tidak stabil	Bergerak ke samping cukup ritmis, membantu		Langkah silang/slide ritmis, konsisten, koordinasi baik
3	Keseimbangan Statis	Tidak mampu berdiri satu kaki	Berdiri satu kaki sebentar, masih goyah	Berdiri satu kaki 5–10 detik dengan kontrol cukup baik		Berdiri satu kaki >10 detik, posisi tubuh tenang, stabil
4	Melempar Bola	Lemparan kaku, bola dekat	Ayunan sederhana, arah belum jelas	Ayunan cukup baik, bola mulai lurus		Lemparan dengan awalan, bola jauh & terarah
5	Menendang bola	Tendangan lemah, bola tidak jauh	Bola bergerak ke depan, arah belum jelas	Bola bergerak cukup lurus, kontak kaki tepat		Tendangan dengan awalan, punggung kaki, arah tepat

Instrumen kepercayaan diri disusun berdasarkan indikator keberanian mencoba, keaktifan mengikuti pembelajaran, kemampuan mengikuti instruksi, serta keterlibatan peserta didik dalam aktivitas kelompok. Instrumen menggunakan delapan butir pernyataan positif dan negatif dengan skala Likert empat tingkat, sedangkan kategori penilaian ditentukan berdasarkan interval skor ideal. Instrumen dan kategori penilaian kepercayaan diri disajikan pada Tabel 2–4.

Tabel 2. Instrumen Kepercayaan Diri

No.	Pernyataan	Sangat tidak setuju	Tidak setuju	Setuju	Sangat Setuju
1.	Saya berani mencoba gerakan baru	O	O	O	O
2.	Saya takut gagal saat ikut olahraga	O	O	O	O
3.	Saya menjadi percaya diri setelah melihat teman berhasil melakukannya	O	O	O	O
4.	Saya tetap ragu setelah melihat teman berhasil melakukannya	O	O	O	O
5.	Saya senang berolahraga karena disemangati oleh guru dan orangtua	O	O	O	O
6.	Walau disemangati, saya tetap tidak bisa melakukannya	O	O	O	O
7.	Saya tidak takut melakukan gerakan di depan teman-teman	O	O	O	O
8.	Saya tidak berani melakukan gerakan karena gugup	O	O	O	O

Tabel 3. Penskoran Instrumen Kepercayaan Diri

No.	Jenis Pernyataan	Sangat tidak setuju	Tidak setuju	setuju	Sangat Setuju
1	Pernyataan Positif	1	2	3	4
2	Pernyataan Negatif	4	3	2	1

Tabel 4. Skala Penilaian Kepercayaan Diri

Rentang nilai	Predikat	Deskripsi
81,25 – 100	Sangat Percaya Diri	Siswa menunjukkan kepercayaan diri yang sangat baik. Berani mencoba gerakan baru, tidak takut gagal, aktif meniru contoh, serta mampu mengelola perasaan dengan sangat baik saat beraktivitas.
62,5 – 80,25	Percaya Diri	Siswa memiliki kepercayaan diri yang baik. Umumnya berani mencoba, termotivasi oleh contoh dan dukungan, serta cukup mampu mengendalikan rasa gugup saat beraktivitas.
43,75 – 61,5	Cukup Percaya Diri	Siswa memiliki kepercayaan diri yang cukup. Kadang berani mencoba, namun masih ragu-ragu dan perlu dorongan dari guru atau teman.
25 – 42,75	Kurang Percaya Diri	Siswa kurang percaya diri. Sering merasa takut gagal, ragu meniru gerakan, dan masih sulit mengendalikan rasa gugup saat beraktivitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pra Siklus

Sebagaimana temuan dari proses observasi awal, Sebagian siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan gerak dasar seperti lari, keseimbangan statis, melempar, dan menendang sesuai indikator pembelajaran. Selain itu, beberapa siswa masih terlihat ragu-ragu, malu, dan kurang percaya diri ketika diminta melakukan aktivitas gerak secara mandiri maupun bersama teman. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya perbaikan proses pembelajaran melalui penerapan model Penjas Kolaboratif. Adapun hasil rekapitulasi keterampilan gerak dasar dan Kepercayaan diri siswa pada pra siklus peneliti sajikan pada tabel berikut:

Tabel 5. Kondisi Awal Keterampilan Gerak Dasar dan Kepercayaan Diri Peserta Didik

Aspek	Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
Gerak Dasar	86-100% Mahir	0	0
	61-85% Cakap	1	4,76%
	41-60 % Layak	19	90,47 %
	0-40% Baru Berkembang	1	4,76%
Kepercayaan Diri	81,25-100% Sangat Percaya Diri	0	0
	62,5–80,25% Percaya Diri	1	4,76%
	43,75–61,5% Cukup Percaya Diri	9	42,86 %
	25–42% Kurang Percaya Diri	11	52,39%

Siklus I

Dilaksanakan dalam dua pertemuan dengan menggunakan model Pendidikan Jasmani

Kolaboratif. Pada pertemuan pertama, pembelajaran difokuskan pada eksplorasi gerakan dasar tanpa menetapkan target performa yang spesifik. Siswa diberi kesempatan untuk melakukan berbagai aktivitas motorik seperti berlari, menjaga keseimbangan, serta melempar dan menendang bola sesuai dengan kemampuan masing-masing. Aktivitas-aktivitas ini bertujuan untuk menumbuhkan rasa percaya diri, mengurangi rasa takut berbuat salah, dan membantu siswa mengenali kemampuan gerak mereka sendiri. Pada pertemuan kedua, kegiatan pembelajaran difokuskan pada pengembangan koordinasi motorik melalui latihan yang lebih terstruktur, namun tetap disesuaikan dengan variasi kemampuan siswa. Guru memberikan motivasi serta umpan balik, sekaligus menciptakan kesempatan bagi siswa untuk berkolaborasi dalam berbagai tugas gerak. Selain mengikuti kelas, siswa juga melakukan aktivitas motorik di rumah dengan menggunakan buku catatan kegiatan dari guru serta mengandalkan bimbingan dari orang tua mereka. Hasil penilaian menunjukkan adanya peningkatan dibandingkan kondisi awal, meskipun indikator keberhasilan penelitian belum tercapai. Adapun hasil rekapitulasi Keterampilan Gerak dasar dan Kepercayaan diri peserta didik pada siklus 1 peneliti jabarkan pada tabel berikut ini:

Tabel 6. Keterampilan Gerak Dasar dan Kepercayaan Diri Peserta Didik Siklus I

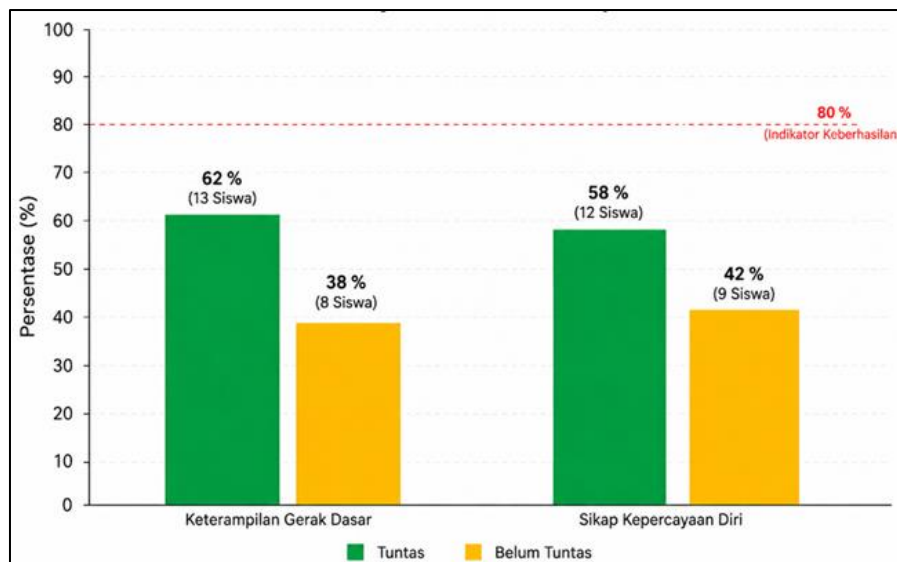
Aspek	Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
Gerak Dasar	86-100% Mahir	0	0%
	61-85% Cakap	13	61,90%
	41-60 % Layak	8	38,09 %
	0-40% Baru Berkembang	0	0%
Kepercayaan Diri	81,25-100% Sangat Percaya Diri	0	0 %
	62,5–80,25% Percaya Diri	12	57,14 %
	43,75–61,5% Cukup Percaya Diri	9	42,86 %
	25–42% Kurang Percaya Diri	0	0 %

Tabel 7. Ketuntasan belajar Keterampilan Gerak Dasar Siklus I

Ketuntasan Belajar	Jumlah Siswa	Persentase	Indikator Keberhasilan
Tuntas	13	62 %	80 %
Belum Tuntas	8	38 %	
Jumlah Siswa	21	100 %	

Tabel 8. Ketuntasan belajar Kepercayaan Diri Siklus I

Ketuntasan Belajar	Jumlah Siswa	Persentase	Indikator Keberhasilan
Tuntas	12	58 %	80 %
Belum Tuntas	9	42 %	
Jumlah Siswa	21	100 %	



Gambar 2. Grafik Ketuntasan Belajar Siklus I

Observasi guru menunjukkan bahwa proses pembelajaran dilaksanakan secara efektif, sesuai dengan tahapan model Pendidikan Jasmani Kolaboratif. Guru memulai kelas dengan efisien, menjelaskan kegiatan dengan jelas, mengelola kelompok, memotivasi dan memberikan umpan balik, serta memfasilitasi partisipasi dan kolaborasi aktif siswa sepanjang pelajaran. Selanjutnya, kegiatan refleksi dan penutup dilaksanakan dengan baik. Namun, perbaikan masih diperlukan dalam hal umpan balik yang lebih efektif, mengelola siswa yang lebih pasif, dan memperkuat kegiatan kolaboratif, untuk memaksimalkan partisipasi semua siswa dalam pembelajaran pada siklus berikutnya. Sementara itu, Observasi terhadap siswa menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berpartisipasi aktif di kelas, yang dibuktikan dengan perhatian, keterlibatan, antusiasme, dan kemampuan mereka untuk mengikuti instruksi guru. Siswa juga mulai menunjukkan keberanian dan kepercayaan diri dalam berbagai aktivitas gerakan. Namun, perbaikan masih diperlukan dalam partisipasi aktif, kerja tim, dan disiplin untuk lebih meningkatkan keterlibatan dan kepercayaan diri siswa di pembelajaran mendatang. Indikator keberhasilan yang diharapkan untuk Siklus I tidak tercapai secara ideal, menurut hasil penilaian Keterampilan gerak dasar, kepercayaan diri siswa, dan observasi yang dilakukan guru dan siswa selama proses pembelajaran.

Area perbaikan yang akan diimplementasikan pada Siklus II adalah: (1) menyediakan aktivitas motorik yang lebih spesifik, bertahap, dan sesuai kemampuan, seperti menendang bola ke sasaran, melempar bola ke sasaran, latihan keseimbangan statis dan dinamis, dan berlari dengan jarak yang berbeda; (2) Meningkatkan motivasi, penguatan positif, dan pendampingan bagi siswa yang belum percaya diri, untuk mendorong mereka mencoba berbagai aktivitas motorik; (3) Meningkatkan kesempatan bagi siswa untuk berkolaborasi dan berpartisipasi aktif melalui permainan sederhana dan menyenangkan; (4) Mengoptimalkan penggunaan pengajaran yang menarik dan (5) Memperkuat keterlibatan orang tua dengan memantau aktivitas gerakan di rumah melalui catatan, sehingga siswa memiliki kesempatan untuk berlatih secara berkelanjutan di luar jam sekolah. Berdasarkan hasil refleksi

ini, perlu dilanjutkan kegiatan pembelajaran di Siklus II, dengan menekankan peningkatan kualitas kegiatan gerakan, motivasi belajar, dan kepercayaan diri siswa.

Siklus II

Siklus II juga dilaksanakan dalam dua pertemuan untuk mengatasi berbagai kesulitan yang teridentifikasi pada Siklus I. Sesi pertama berfokus pada penguasaan keterampilan motorik tertentu melalui kegiatan seperti menendang dan melempar bola ke arah sasaran, latihan keseimbangan statis dan dinamis, serta variasi lari yang disesuaikan dengan kemampuan siswa. Guru memberikan penguatan positif dan bimbingan yang lebih intensif kepada siswa yang masih kurang percaya diri.

Pada sesi kedua, siswa mempraktikkan keterampilan motorik yang telah dipelajari melalui berbagai permainan sederhana yang menyenangkan. Pembelajaran ini dirancang untuk mendorong partisipasi aktif, kerja sama, dan koordinasi motorik, sekaligus meningkatkan kepercayaan diri siswa saat melakukan berbagai aktivitas fisik. Dukungan orang tua yang difasilitasi melalui catatan aktivitas motorik di rumah turut mendorong siswa untuk terus berlatih di luar jam sekolah.

Adapun hasil observasi pada siklus II terhadap hasil belajar keterampilan gerak dasar dan kepercayaan diri siswa peneliti uraikan dalam tabel berikut:

Tabel 9. Keterampilan Gerak Dasar dan Kepercayaan Diri Peserta Didik Siklus II

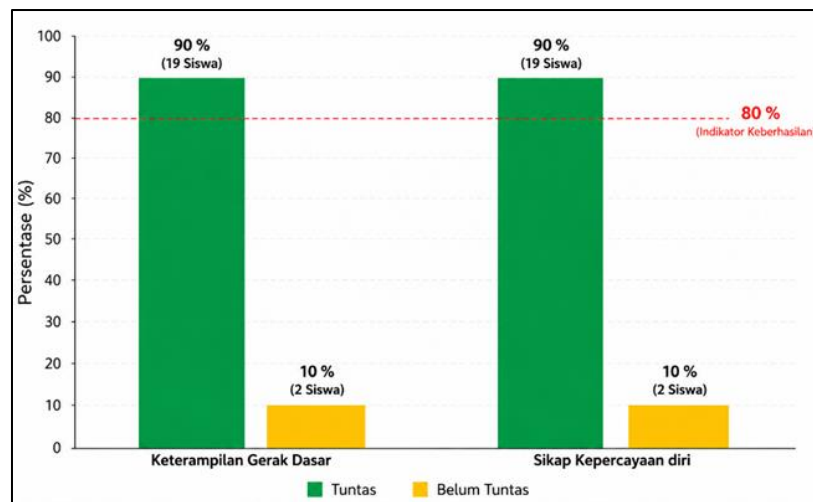
Aspek	Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
Gerak Dasar	86-100% Mahir	9	42,85 %
	61-85% Cakap	10	57,14 %
	41-60 % Layak	2	9,52 %
	0-40% Baru Berkembang	0	0 %
Kepercayaan Diri	81,25-100% Sangat Percaya Diri	14	66,66 %
	62,5–80,25% Percaya Diri	5	23,80 %
	43,75–61,5% Cukup Percaya Diri	2	9,52 %
	25–42% Kurang Percaya Diri	0	0 %

Tabel 10. Ketuntasan Belajar Keterampilan Gerak Dasar Siklus II

Ketuntasan Belajar	Jumlah Siswa	Persentase	Indikator Keberhasilan
Tuntas	19	90 %	80 %
Belum Tuntas	2	10 %	
Jumlah Siswa	21	100 %	

Tabel 11. Ketuntasan belajar Kepercayaan Diri Siklus II

Ketuntasan Belajar	Jumlah Siswa	Persentase	Indikator Keberhasilan
Tuntas	19	90 %	80 %
Belum Tuntas	2	10 %	
Jumlah Siswa	21	100 %	



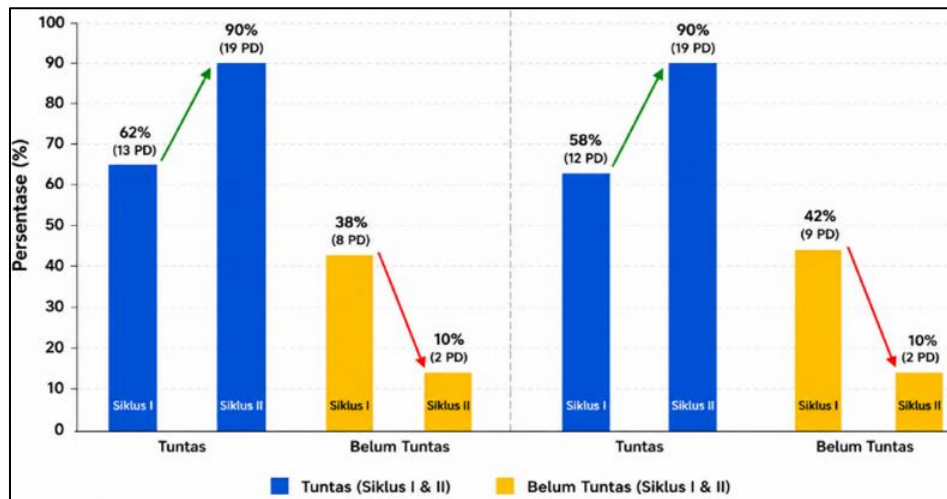
Gambar 3. Grafik Ketuntasan Belajar Siklus II

Temuan dari tindakan pada Siklus II memperlihatkan adanya penambahan tingkat keterampilan gerak dasar dan kepercayaan diri siswa dibandingkan Siklus I. Siswa terlihat lebih mampu mengontrol gerakan, menjaga keseimbangan, serta melakukan koordinasi gerak dengan lebih baik. Di sisi lain, siswa juga memperlihatkan keberanian yang lebih tinggi dalam mengikuti aktivitas pembelajaran, aktif bekerja sama dengan teman, dan lebih percaya diri dalam menyelesaikan berbagai tugas gerak yang diberikan. Hasil observasi guru memperlihatkan bahwasanya keterlaksanaan pembelajaran melalui model Penjas Kolaboratif berjalan dengan sangat baik. Guru mampu melakukan tata kelola pada proses dinamika belajar mengajar secara efektif, memberikan motivasi dan penguatan positif, serta menciptakan suasana belajar yang aktif dan menyenangkan. Temuan dari observasi siswa juga menunjukkan peningkatan partisipasi, antusiasme, dan keterlibatan siswa selama pembelajaran berlangsung.

Perbedaan hasil pembelajaran antara Siklus I dan Siklus II terlihat cukup signifikan. Dengan tercapainya indikator keberhasilan yang telah ditetapkan, penelitian tindakan kelas ini dapat dinyatakan telah memenuhi target yang diharapkan, sehingga pelaksanaan tindakan tidak perlu dilanjutkan pada siklus berikutnya. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa intervensi yang diterapkan mampu menghasilkan perbaikan sesuai tujuan penelitian. Untuk menyediakan ilustrasi yang lebih jelas mengenai perkembangan hasil tindakan pada setiap tahapan, peneliti menyajikan distribusi data komparatif antar siklus dalam bentuk grafik berikut:

Tabel 12. Ketuntasan Pada siklus I dan siklus II

Keterampilan Gerak Dasar								Kepercayaan Diri		Ket.
Siklus I		Siklus II		Siklus I		Siklus II				
Jumlah PD	%	Jumlah PD	%	Jumlah PD	%	Jumlah PD	%			
13	62%	19	90%	12	58%	19	90%	Tuntas		
8	38%	2	10%	9	42%	2	10%	Belum Tuntas		
21	100%	21	100%	21	100%	21	100%	Jumlah		



Gambar 4. Grafik Ketuntasan Keterampilan Gerak Dasar dan Kepercayaan Diri

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan model Pendidikan Jasmani Kolaboratif meningkatkan Keterampilan gerak dasar dan kepercayaan diri siswa kelas satu di SD Negeri 10 Buntok. Peningkatan ini terlihat dari perkembangan hasil belajar, mulai dari penilaian awal hingga Siklus I dan Siklus II. Setelah dilakukan penyesuaian pedagogis pada Siklus II yang mencakup aktivitas gerak berbasis permainan yang lebih spesifik, progresif, dan dalam permainan sederhana lebih dari 80% siswa berhasil memenuhi indikator keberhasilan untuk kedua aspek yang dianalisis.

Peningkatan Keterampilan gerak dasar menunjukkan bahwa pembelajaran yang memberikan kesempatan bagi siswa untuk melakukan gerakan secara aktif, berulang, dan progresif dapat meningkatkan kemampuan motorik mereka. Aktivitas yang dirancang secara lebih terarah membantu siswa mengembangkan koordinasi, kontrol tubuh, dan ketepatan gerakan. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian (Piotrowski et al., 2025), yang menyatakan bahwa pengembangan Keterampilan gerak dasar memerlukan pengalaman belajar yang berulang dan sesuai dengan tahapan perkembangan anak. Selain itu, Keterampilan gerak dasar menjadi landasan penting bagi aktivitas fisik dan partisipasi dalam olahraga pada tahapan perkembangan selanjutnya (Yin et al., 2025).

Penerapan model pendidikan jasmani kolaboratif juga meningkatkan kepercayaan diri siswa. Pengalaman keberhasilan dalam melakukan berbagai tugas motorik memotivasi mereka untuk menunjukkan kesiapan lebih besar dalam mencoba hal-hal baru, berpartisipasi secara aktif, serta merasa lebih aman selama pelajaran pendidikan jasmani. Temuan ini mendukung konsep efikasi diri, yang menyatakan bahwa pengalaman sukses merupakan sumber mendasar bagi pengembangan keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri (Parveen et al., 2025). Selain itu, hasil penelitian ini sejalan dengan temuan (Wirakusuma et al., 2023), yang menjelaskan bahwa kepercayaan diri memainkan peran kunci dalam meningkatkan partisipasi siswa dalam pelajaran pendidikan jasmani.

Keberhasilan tindakan pada penelitian ini juga dipengaruhi oleh karakteristik model Penjas

Kolaboratif yang memposisikan siswa sebagai pusat pembelajaran. Melalui model ini, siswa tidak sekadar menerima instruksi dari guru, melainkan juga memperoleh kesempatan untuk bereksplorasi, bekerja sama, merefleksikan pengalaman belajar, dan menerapkan aktivitas gerak secara berkelanjutan. Karakteristik tersebut sejalan dengan konsep pembelajaran pendidikan jasmani kolaboratif yang menekankan keterlibatan aktif peserta didik melalui interaksi, kerja sama, dan pengalaman belajar yang bermakna (Mashud et al., 2022), sehingga terbentuk pemahaman yang lebih bermakna dan berkelanjutan (Wijayanti et al., 2025).

Kekuatan penelitian ini terletak pada keterlibatan orang tua melalui penggunaan catatan aktivitas fisik yang dilakukan di rumah. Dukungan ini memungkinkan siswa untuk terus berlatih di luar sekolah, sehingga menjamin peningkatan berkelanjutan dalam Keterampilan gerak dasar dan kepercayaan diri. Temuan ini memperkuat hasil pengamatan (Fajarwati, 2025), yang menyatakan bahwa keterlibatan orang tua memainkan peran penting dalam menumbuhkan motivasi, perkembangan motorik, dan pembentukan karakter anak. Temuan kajian ini juga memperkuat penelitian sebelumnya yang memperlihatkan bahwasanya pembelajaran pendidikan jasmani yang bersifat kolaboratif mampu menambah tingkat keterampilan motorik, partisipasi belajar, dan perkembangan sosial siswa (Mashud et al., 2022; Zach et al., 2023). Penelitian ini memberikan kontribusi inovatif dengan mengintegrasikan model pendidikan jasmani kolaboratif dan aktivitas fisik berbasis rumah yang terpandu melalui buku catatan kegiatan (logbook) serta melibatkan orang tua secara aktif. Integrasi ini memperluas cakupan penerapan pembelajaran kolaboratif, yang selama ini umumnya berfokus pada lingkungan sekolah (Mashud et al., 2022; Zach et al., 2023). Dengan demikian, proses pembelajaran berlangsung secara berkelanjutan antara sekolah dan rumah, sehingga mengoptimalkan pengembangan Keterampilan gerak dasar serta rasa percaya diri siswa.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa model Penjas Kolaboratif layak diterapkan sebagai alternatif pembelajaran PJOK di sekolah dasar karena mampu meningkatkan keterampilan gerak dasar dan kepercayaan diri peserta didik. Integrasi pembelajaran di sekolah dengan pendampingan aktivitas gerak di rumah melalui logbook menjadi nilai tambah yang memperkuat kolaborasi antara guru, peserta didik, dan orang tua dalam mendukung keberhasilan pembelajaran. Berdasarkan temuan penelitian, Penelitian lebih lanjut disarankan untuk mengkaji penerapan model Penjas Kolaboratif pada jenjang pendidikan, materi kurikulum, dan profil siswa yang lebih beragam, serta dengan ukuran sampel yang lebih besar, guna menunjukkan efektivitas model tersebut secara lebih komprehensif.

KESIMPULAN

Penerapan model Pendidikan Jasmani Kolaboratif terbukti efisien dalam meningkatkan Keterampilan gerak dasar dan kepercayaan diri siswa kelas satu di SD Negeri 10 Buntok. Peningkatan ini dicapai melalui pendekatan pengajaran bertahap yang berpusat pada siswa, yang menyajikan pengalaman gerak bermakna serta didukung oleh kolaborasi antara guru, siswa, dan orang tua.

Pendekatan ini tidak hanya membantu siswa mengembangkan Keterampilan gerak dasar, tetapi juga memperkuat kepercayaan diri mereka selama kegiatan pembelajaran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model Penjas Kolaboratif memiliki potensi sebagai pendekatan pedagogis alternatif untuk pendidikan jasmani di tingkat sekolah dasar, khususnya dalam mengembangkan Keterampilan gerak dasar dan aspek afektif siswa. Integrasi antara pembelajaran di sekolah dan aktivitas motorik di rumah yang difasilitasi oleh penggunaan catatan aktivitas kegiatan memperkuat proses pembelajaran yang berkelanjutan serta mendorong partisipasi aktif orang tua dalam mendukung perkembangan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Bao, R., Wade, L., Leahy, A. A., Owen, K. B., Hillman, C. H., Jaakkola, T., & Lubans, D. R. (2024). Associations Between Motor Competence and Executive Functions in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-analysis. *Sports Medicine*, 54(8), 2141–2156. <https://doi.org/10.1007/s40279-024-02040-1>
- Bourke, M., Wang, H. F. W., Wicks, H., Barnett, L. M., Cairney, J., & Fortnum, K. (2025). Children's and Adolescents' Actual Motor Competence, Perceived Physical Competence and Physical Activity: A Structural Equation Modelling Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 55(8), 1923–1936. <https://doi.org/10.1007/s40279-025-02233-2>
- Fajarwati, A. (2025). The impact of parental involvement on early childhood development: the moderating role of demographic factors. *Irish Educational Studies*, 1(2), 1–8. <https://doi.org/10.1080/03323315.2025.2523298>
- Flynn, R. J., Pringle, A., & Roscoe, C. M. P. (2023). Direct Parent Engagement to Improve Fundamental Movement Skills in Children: A Systematic Review. *Children*, 10(7). <https://doi.org/10.3390/children10071247>
- John, A., Wainwright, N., Goodway, J. D., & Williams, A. (2024). The Relationship between Physical Activity and Motor Competence of Foundation Phase Children in Wales during the School Day. *Children*, 11(6). <https://doi.org/10.3390/children11060629>
- Kemmis, S., & McTaggart, R. (2014). The Action research Planner. In *Journal GEEJ* (Vol. 7, Issue 2).
- Mashud, M., Muhammad, R., Mu'arifin, M., Didik, P., Afri, T., & Wulandari, A. (2022). Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Untuk Meningkatkan Kecakapan Kolaborasi Siswa di Indonesia: Article Review. *Jendela Olahraga*, 7(2), 78–94. <https://doi.org/https://doi.org/10.26877/jo.v7i2.11973>
- Park, S. W., Yoon, S. H., & Lee, S. M. (2024). Exploring the Relationship between Fundamental Movement Skills and Health-Related Fitness among First and Second Graders in Korea: Implications for Healthy Childhood Development. *Healthcare (Switzerland)*, 12(16), 1–13. <https://doi.org/10.3390/healthcare12161629>
- Parveen, A., Ganie, A. N., Bashir, F., & Zimik, P. (2025). Factors influencing self-confidence among adolescents and children across the globe: a systematic review. *Discover Education*, 4(1).

<https://doi.org/10.1007/s44217-025-00545-z>

- Peng, B., Chen, W., Wang, H., & Yu, T. (2025). How does physical exercise influence self-efficacy in adolescents? A study based on the mediating role of psychological resilience. *BMC Psychology*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02529-y>
- Piotrowski, T., Makaruk, H., Tekień, E., Feleszko, W., Kołodziej, M., Albrecht, K., Grela, K., Makuch, R., Werner, B., & Gąsior, J. S. (2025). Fundamental Movement/Motor Skills as an Important Component of Physical Literacy and Bridge to Physical Activity: A Scoping Review. *Children*, 12(10), 1–21. <https://doi.org/10.3390/children12101406>
- Slater, P., & Hasson, F. (2025). Quantitative Data Quality Assurance, Analysis and Presentation. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 32(3), 723–727. <https://doi.org/10.1111/jpm.13143>
- Wijayanti, P. T., Rhamadani, N., Oktadika, U., Jaya Adiputra, M., & Yulita Sari, M. (2025). Analisis Pemahaman Guru Terhadap Teori Konstruktivisme Pada Kurikulum Merdeka Di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Keguruan*, 10(1), 32–37. <https://doi.org/10.47435/jpdk.v10i1.3219>
- Wirakusuma, A., Permadi, A. G., Muhsan, M., & Amar, K. (2023). Pengaruh Minat dan Kepercayaan Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Materi Renang. *Discourse of Physical Education*, 2(2), 89–100. <https://doi.org/10.36312/dpe.v2i2.1420>
- Yin, X., Zhang, D., Shen, Y., Wang, Y., Wang, Z., & Liu, Y. (2025). Effectiveness of school-based interventions on fundamental movement skills in children: a systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22696-2>
- Zach, S., Shoval, E., & Shulruf, B. (2023). Cooperative learning in physical education lessons - literature review. *Frontiers in Education*, 8(October), 1–12. <https://doi.org/10.3389/educ.2023.1273423>