

Pengaruh Pembelajaran Berbasis Outdoor terhadap Keterlibatan Siswa dalam Mata Pelajaran PJOK di SMA Negeri 1 Indrajaya.”

takwaddin99@gmail.com

Taqwaddin, Sumarjo, Muhammad

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Jabal Ghafur

ABSTRAK

Kata Kunci: Pembelajaran Berbasis Outdoor, Keterlibatan Siswa, PJOK

Penelitian ini berjudul “*Pengaruh Pembelajaran Berbasis Outdoor terhadap Keterlibatan Siswa dalam Mata Pelajaran PJOK di SMA Negeri 1 Indrajaya.*” Latar belakang penelitian ini berfokus pada rendahnya keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran PJOK yang sering kali disebabkan oleh penggunaan metode konvensional dan kurangnya variasi aktivitas yang menarik. Pembelajaran berbasis outdoor diyakini dapat menjadi alternatif strategis yang mampu meningkatkan partisipasi aktif, motivasi, serta keterikatan siswa terhadap proses pembelajaran. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pembelajaran berbasis outdoor terhadap keterlibatan siswa dalam mata pelajaran PJOK. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental tipe one group pretest-posttest. Subjek penelitian adalah siswa kelas X-1 SMA Negeri 1 Indrajaya sebanyak 24 orang yang dipilih secara purposive sampling. Instrumen utama yang digunakan dalam pengumpulan data adalah angket tertutup berjumlah 30 butir yang mencakup indikator psikis, fisik, dan sosial, dan telah diuji validitas dan reliabilitasnya (Cronbach’s Alpha = 0,884). Data dianalisis secara deskriptif menggunakan nilai rata-rata, standar deviasi, persentase, serta pengelompokan kategori berdasarkan Penilaian Acuan Norma (PAN). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada dalam kategori cukup (37,50%) dan tinggi (20,83%), sementara 8,33% berada dalam kategori sangat tinggi. Namun demikian, terdapat pula siswa dalam kategori rendah (20,83%) dan sangat rendah (12,50%). Temuan ini menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis outdoor memberikan pengaruh positif terhadap keterlibatan siswa, meskipun masih diperlukan upaya guru untuk mengatasi hambatan dan meningkatkan partisipasi siswa secara menyeluruh.

Kata Kunci: Pembelajaran Berbasis Outdoor, Keterlibatan Siswa, PJOK, SMA Negeri 1 Indrajaya

Pendahuluan

Pendidikan memiliki peran yang sangat penting dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas. Melalui pendidikan, individu tidak hanya memperoleh pengetahuan akademik, tetapi juga membangun keterampilan sosial, emosional, dan fisik yang diperlukan untuk menghadapi tantangan kehidupan di masa

depan (Tilaar, 2002:54). Pendidikan di abad ke-21 menekankan pentingnya pengembangan kompetensi 4C yaitu *critical thinking, creativity, collaboration*, dan *communication*, yang dianggap sebagai fondasi keterampilan hidup modern (Trilling & Fadel, 2009:47). Selain itu, peserta didik juga dituntut untuk menguasai literasi baru yang meliputi

literasi data, literasi teknologi, dan literasi manusia (Kereluik et al., 2013:131; P21, 2016:5).

Dalam hal ini, Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) menjadi salah satu komponen penting dalam kurikulum pendidikan nasional. PJOK tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik, tetapi juga mengajarkan nilai-nilai sosial seperti kerja sama, sportivitas, disiplin, dan tanggung jawab. Menurut Permendikbud Nomor 22 Tahun 2016, PJOK bertujuan untuk membentuk manusia Indonesia seutuhnya melalui pengembangan aspek gerak, kesehatan, nilai, dan sportivitas (Permendikbud, 2016:5). Dengan demikian, PJOK memiliki kontribusi strategis dalam membentuk karakter dan kepribadian siswa selain dari aspek kognitif.

Namun, dalam implementasinya, pembelajaran PJOK di tingkat sekolah menengah masih menghadapi berbagai tantangan. Salah satu tantangan utama adalah rendahnya keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Fenomena ini tercermin dalam partisipasi pasif siswa, kurangnya antusiasme dalam mengikuti kegiatan praktik, serta minimnya interaksi dalam diskusi kelompok atau refleksi pembelajaran. Studi Fredricks, Blumenfeld, dan Paris (2004:61) menyebutkan bahwa keterlibatan siswa dalam pembelajaran mencakup dimensi perilaku, emosional, dan kognitif, yang semuanya penting untuk keberhasilan akademik dan pengembangan pribadi siswa. Keterlibatan yang rendah berdampak negatif terhadap efektivitas pembelajaran, pencapaian hasil belajar, dan motivasi internal siswa untuk terus berpartisipasi aktif dalam kegiatan pendidikan jasmani.

Beberapa faktor yang menyebabkan rendahnya keterlibatan siswa dalam pembelajaran PJOK antara lain metode pembelajaran yang monoton, kurangnya variasi aktivitas, penggunaan

pendekatan yang tidak relevan dengan minat siswa, serta kurangnya pengalaman belajar yang bermakna. Model pembelajaran konvensional yang berpusat pada guru, dengan pendekatan instruksional satu arah, sering kali tidak mampu memotivasi siswa untuk terlibat secara aktif. Dalam banyak kasus, pembelajaran PJOK hanya terbatas pada aktivitas rutin seperti latihan baris-berbaris, senam, atau olahraga tertentu tanpa melibatkan siswa dalam eksplorasi kreatif atau refleksi kritis terhadap aktivitas yang dilakukan. Hal ini berpotensi menimbulkan kejenuhan, ketidakpedulian, dan rendahnya rasa memiliki terhadap proses belajar.

Untuk mengatasi permasalahan ini, diperlukan pendekatan pembelajaran yang lebih inovatif dan berpusat pada peserta didik. Salah satu pendekatan yang mendapatkan perhatian dalam beberapa dekade terakhir adalah pembelajaran berbasis outdoor (*outdoor learning*). Menurut Beames, Higgins, dan Nicol (2020:15), "*Outdoor learning provides opportunities for experiential learning that cannot be replicated indoors.*" Pembelajaran berbasis outdoor menempatkan siswa dalam konteks belajar yang autentik, menantang, dan mendukung pengembangan keterampilan sosial, emosional, serta fisik secara terpadu. Melalui interaksi langsung dengan lingkungan, siswa diajak untuk mengamati, mengeksplorasi, dan merefleksikan pengalaman belajar mereka, yang pada gilirannya meningkatkan motivasi, keterlibatan, dan pemahaman konsep secara lebih mendalam.

Untuk mengatasi permasalahan ini, diperlukan pendekatan pembelajaran yang lebih inovatif dan berpusat pada peserta didik. Salah satu pendekatan yang mendapatkan perhatian dalam beberapa dekade terakhir adalah pembelajaran berbasis outdoor (*outdoor learning*). Menurut Beames, Higgins, dan Nicol (2020:15), "*Outdoor learning provides*

opportunities for experiential learning that cannot be replicated indoors."

Pembelajaran berbasis outdoor menempatkan siswa dalam konteks belajar yang autentik, menantang, dan mendukung pengembangan keterampilan sosial, emosional, serta fisik secara terpadu. Melalui interaksi langsung dengan lingkungan, siswa diajak untuk mengamati, mengeksplorasi, dan merefleksikan pengalaman belajar mereka, yang pada gilirannya meningkatkan motivasi, keterlibatan, dan pemahaman konsep secara lebih mendalam.

Dalam pembelajaran berbasis outdoor, kegiatan tidak hanya terbatas pada ruang kelas atau lapangan olahraga, melainkan dapat meliputi aktivitas di alam terbuka seperti taman, hutan, pantai, atau lingkungan sekitar sekolah. Menurut Waite (2017:22), pembelajaran outdoor memberikan ruang untuk kreativitas, inisiatif, dan kerjasama antar siswa yang seringkali sulit tercapai di ruang kelas tradisional. Selain itu, pengalaman belajar di luar ruang juga memperkaya proses belajar melalui stimulus multisensori yang lebih kaya, sehingga meningkatkan perhatian, keterlibatan emosional, serta keterikatan siswa terhadap materi yang dipelajari.

Dalam konteks Pendidikan Jasmani, pembelajaran berbasis outdoor memiliki potensi besar untuk meningkatkan keterlibatan siswa. PJOK sebagai mata pelajaran yang mengutamakan aktivitas fisik sangat relevan dengan konsep pembelajaran yang berbasis pengalaman langsung di luar ruangan. Menurut penelitian Rickinson et al. (2004:7), kegiatan pembelajaran outdoor dalam bidang pendidikan jasmani dapat memperbaiki motivasi, meningkatkan interaksi sosial, memperdalam pemahaman konsep gerak, serta memperkuat hubungan siswa dengan lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu, penerapan model pembelajaran ini menjadi alternatif yang layak dipertimbangkan

untuk mengatasi permasalahan keterlibatan rendah dalam PJOK.

Beberapa penelitian empiris juga telah menunjukkan hasil positif dari penerapan pembelajaran berbasis outdoor. Misalnya, studi oleh Gray dan Martin (2012:26) menemukan bahwa siswa yang mengikuti program pendidikan jasmani berbasis outdoor menunjukkan tingkat keterlibatan yang lebih tinggi, baik dalam aspek perilaku, emosi, maupun kognitif, dibandingkan dengan siswa yang belajar di dalam ruangan. Demikian pula, hasil penelitian dari Scrutton dan Beames (2015:37) mengungkapkan bahwa pembelajaran outdoor dapat meningkatkan self-efficacy, motivasi intrinsik, dan rasa tanggung jawab pribadi siswa terhadap proses belajar.

Dalam konteks lokal, implementasi pembelajaran berbasis outdoor masih menghadapi berbagai tantangan, terutama dalam hal kesiapan fasilitas, keterampilan guru, dan dukungan kebijakan sekolah. Namun, melihat potensi manfaatnya yang besar terhadap keterlibatan siswa, sudah saatnya pendekatan ini mendapatkan perhatian lebih dalam pengembangan kurikulum PJOK, khususnya di tingkat sekolah menengah atas.

SMA Negeri 1 Indrajaaya, sebagai salah satu institusi pendidikan di Aceh, memiliki potensi untuk menerapkan pembelajaran berbasis outdoor dalam mata pelajaran PJOK. Sekolah ini memiliki fasilitas lingkungan yang cukup mendukung seperti lapangan terbuka, taman sekolah, dan akses ke area alam sekitar. Namun, berdasarkan observasi awal dan diskusi informal dengan beberapa guru PJOK, ditemukan bahwa metode pembelajaran yang digunakan masih cenderung bersifat konvensional dan berpusat pada guru. Hal ini berdampak pada rendahnya keterlibatan siswa dalam mengikuti mata pelajaran PJOK.

Keterlibatan siswa yang rendah terlihat dari berbagai indikator, seperti tingkat kehadiran yang kurang optimal saat

pelajaran PJOK, partisipasi yang pasif dalam aktivitas olahraga, serta rendahnya antusiasme dalam melaksanakan tugas-tugas yang diberikan. Fenomena ini menjadi perhatian serius karena keterlibatan siswa merupakan faktor penting dalam pencapaian tujuan pembelajaran PJOK, yakni meningkatkan kesehatan fisik, pengembangan sosial, dan pembentukan karakter.

Berdasarkan latar belakang tersebut, perlu dilakukan penelitian untuk mengkaji pengaruh pembelajaran berbasis outdoor terhadap keterlibatan siswa dalam mata pelajaran PJOK di SMA Negeri 1 Indrajaya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi pembelajaran PJOK yang lebih efektif dan menarik bagi siswa.

Berdasarkan uraian di atas, maka hal yang sangat diperlukan adalah menerapkan model pembelajaran lain yang lebih kreatif serta inovatif seperti model pembelajaran berbasis *outdoor* yang bisa menjadi alternatif dalam mata pelajaran PJOK yang menurut peneliti cocok dengan penerapannya. Model pembelajaran ini diharapkan dapat memberikan pengaruh yang cukup signifikan terhadap mata pelajaran PJOK. Sehingga peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Pembelajaran Berbasis Outdoor terhadap Keterlibatan Siswa dalam Mata Pelajaran PJOK di SMA Negeri 1 Indrajaya”.

Teori

Pembelajaran dapat diartikan sebagai proses kerja sama antara guru dan siswa dalam memanfaatkan segala potensi dan sumber yang tersedia, baik yang berasal dari dalam diri siswa seperti minat, bakat, kemampuan dasar, dan gaya belajar, maupun dari luar diri siswa seperti lingkungan, sarana, dan sumber belajar,

dalam rangka mencapai tujuan belajar tertentu. Suprijono (2009:12) menyatakan bahwa pembelajaran merupakan terjemahan dari istilah *learning*, dan merupakan pola yang digunakan sebagai pedoman dalam merencanakan kegiatan belajar mengajar di kelas maupun dalam bentuk tutorial.

Sebagai proses kerja sama, pembelajaran tidak hanya menitikberatkan pada peran guru atau siswa secara sepihak, melainkan keduanya secara aktif berperan dalam mencapai tujuan pembelajaran. Oleh karena itu, pemahaman dan kesadaran bersama antara guru dan siswa terhadap tujuan pembelajaran menjadi aspek yang tidak bisa ditawar (Aman, 2011:56).

Tujuan pembelajaran perlu diketahui oleh kedua belah pihak: guru sebagai fasilitator pembelajaran dan peserta didik sebagai subjek yang belajar. Hal ini penting agar proses pembelajaran berjalan efektif dan terarah (Nugiyantoro, 2010:53).

Perencanaan pembelajaran terdiri dari dua konsep, yaitu "perencanaan" yang berarti menentukan apa yang akan dilakukan, dan "pembelajaran" yang berarti proses yang diatur dengan langkah-langkah tertentu agar pelaksanaannya mencapai hasil yang diharapkan. Oleh karena itu, perencanaan pembelajaran dapat dipahami sebagai rencana guru dalam mengajar mata pelajaran tertentu pada jenjang, kelas, dan topik tertentu, baik untuk satu kali pertemuan maupun lebih (Arifin, 2009:189).

Perencanaan yang baik akan membantu pelaksanaan pembelajaran menjadi lebih efektif, efisien, dan menghasilkan capaian yang optimal (Wahyuningsih, 2013:5).

Lebih lanjut, Hamdani (2011:43) menjelaskan bahwa pembelajaran adalah terjemahan dari *instructional* yang banyak digunakan dalam konteks pendidikan di Amerika Serikat, dan dipengaruhi oleh aliran psikologi kognitif-holistik. Istilah ini

mengandung makna adanya interaksi transaksional yang bersifat timbal balik antara guru dan siswa untuk mencapai tujuan pembelajaran.

Pada hakikatnya, tujuan pembelajaran adalah untuk menciptakan perubahan perilaku siswa yang mencakup ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik (Wahyuningsih, 2013:4). Pengembangan dalam ranah afektif mencakup pengembangan sikap siswa, baik terhadap materi dan proses pembelajaran maupun dalam pengertian luas yang mencakup nilai-nilai (Hamalik, 2008:78). Sementara itu, pengembangan perilaku psikomotorik terdiri dari keterampilan motorik kasar, seperti penggunaan alat tertentu, serta keterampilan motorik halus yang berkaitan dengan kemampuan berpikir seperti pemecahan masalah (Majid, 2013:52).

Prinsip-Prinsip Dasar Pembelajaran

Pembelajaran sebagai suatu proses tidak dapat dilepaskan dari prinsip-prinsip dasar yang mendasarinya. Prinsip-prinsip ini menjadi landasan dalam merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi kegiatan belajar mengajar agar berjalan secara efektif dan efisien serta mencapai tujuan yang diharapkan.

Menurut Suprijono (2009:7), prinsip dasar pembelajaran meliputi berbagai aspek penting yang harus diperhatikan, di antaranya adalah prinsip motivasi, aktivitas, individualitas, dan keterpaduan. Motivasi merupakan pendorong utama siswa untuk terlibat aktif dalam proses pembelajaran. Tanpa adanya motivasi, pembelajaran akan berjalan kurang optimal. Oleh karena itu, guru harus mampu menumbuhkan dan mempertahankan motivasi belajar siswa.

Prinsip aktivitas menunjukkan bahwa pembelajaran yang baik adalah pembelajaran yang memungkinkan siswa aktif secara fisik maupun mental. Aktivitas siswa dalam pembelajaran merupakan wujud keterlibatan langsung dalam membangun pengetahuan dan

keterampilannya (Hamalik, 2008:22). Dengan adanya aktivitas yang bermakna, siswa tidak hanya menjadi objek dalam proses pembelajaran, melainkan juga sebagai subjek yang aktif.

Prinsip individualitas mengacu pada keberagaman siswa dalam hal kemampuan, minat, dan gaya belajar. Oleh karena itu, pembelajaran perlu disesuaikan dengan karakteristik masing-masing individu agar mereka dapat belajar secara optimal (Sudjana, 2005:17). Guru harus memperhatikan perbedaan individual ini dalam perencanaan dan pelaksanaan pembelajaran.

Selanjutnya, prinsip keterpaduan menyiratkan bahwa pembelajaran harus mencerminkan keterkaitan antara berbagai komponen pembelajaran dan relevansi dengan kehidupan nyata. Pembelajaran yang terpadu akan membantu siswa mengembangkan kemampuan berpikir kritis, memecahkan masalah, dan mengaitkan materi pelajaran dengan pengalaman mereka sehari-hari (Sanjaya, 2008:69).

Di samping itu, Sardiman (2011:59) menambahkan bahwa prinsip komunikasi juga menjadi hal penting dalam pembelajaran. Komunikasi yang baik antara guru dan siswa memungkinkan terjadinya interaksi yang sehat dan kondusif dalam kegiatan belajar mengajar. Guru bukan hanya sebagai penyampai informasi, tetapi juga sebagai fasilitator yang mendorong terjadinya dialog aktif dalam kelas.

Dengan demikian, penerapan prinsip-prinsip dasar pembelajaran secara konsisten sangat penting untuk menciptakan suasana pembelajaran yang mendukung keterlibatan siswa secara optimal, baik secara kognitif, afektif, maupun psikomotorik.

Pembelajaran berbasis *Outdoor*

Pembelajaran berbasis *outdoor* dikenal dengan berbagai istilah seperti *outdoor activities*, *outdoor study*,

pembelajaran luar kelas, atau pembelajaran lapangan. Istilah *outdoor activities* merujuk pada pembelajaran yang dilakukan di luar kelas formal. Menurut Widiasworo (2017:79-80), pembelajaran berbasis *outdoor* merupakan aktivitas luar sekolah yang berisi kegiatan di luar kelas atau di alam bebas, seperti bermain di lingkungan sekolah, taman, perkampungan pertanian atau nelayan, berkemah, serta kegiatan petualangan lainnya yang bertujuan mengembangkan aspek pengetahuan siswa.

Sejalan dengan itu, Direktorat Tenaga Kependidikan dalam Alimah dan Marianti (2016:109) menjelaskan bahwa pembelajaran lapangan dirancang agar peserta didik dapat mempelajari langsung materi pelajaran pada objek yang nyata, sehingga pengalaman belajar menjadi lebih konkret dan bermakna. Pembelajaran berbasis *outdoor* dalam hal ini memanfaatkan alam dan lingkungan sekitar sebagai sumber belajar utama. Kegiatan pembelajaran yang berlangsung di luar kelas mendorong peserta didik untuk aktif menggali pengalaman mereka sendiri, sehingga tidak hanya menerima teori abstrak, tetapi juga mengalami dan berinteraksi langsung dengan objek belajar.

Lebih lanjut, Husamah (2013:20) mengartikan pendidikan luar kelas sebagai pendidikan yang berlangsung di luar ruang kelas dengan melibatkan pengalaman nyata, di mana siswa dituntut untuk mengikuti tantangan petualangan seperti hiking, mendaki gunung, camping, dan lain-lain. Pendidikan luar kelas bukan sekadar memindahkan pembelajaran dari dalam ke luar ruangan, melainkan mengajak siswa menyatu dengan alam guna membangun sikap dan perilaku yang bertanggung jawab terhadap lingkungan.

Hariyanti (dalam Alimah & Marianti, 2016:109) menambahkan bahwa pembelajaran luar kelas merupakan proses membangun makna melalui pengalaman langsung yang diproses dalam struktur

kognitif peserta didik, sehingga meninggalkan kesan mendalam dalam ingatan.

Pandangan serupa juga disampaikan oleh Mariyana dkk. (2010:99), yang menyatakan bahwa kegiatan luar ruangan menjadi bagian integral dari pendidikan anak usia dini. Froebel menekankan bahwa taman bermain anak-anak bersifat alamiah, di mana anak-anak dapat memelihara kebun, membangun bendungan aliran air, memelihara binatang, dan melakukan berbagai bentuk permainan, sehingga mereka belajar sambil bermain dalam suasana alami.

Berdasarkan berbagai pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran berbasis *outdoor* merupakan suatu bentuk pembelajaran yang dilaksanakan di luar ruang kelas dengan memanfaatkan lingkungan sekitar sebagai sumber belajar utama. Pembelajaran ini bertujuan untuk mengaktifkan siswa melalui pengalaman nyata, sehingga proses belajar menjadi lebih menyenangkan, bermakna, dan tertanam kuat dalam diri peserta didik.

Tujuan Pembelajaran berbasis Outdoor

Kegiatan belajar-mengajar di luar kelas memiliki tujuan-tujuan pokok yang ingin dicapai sesuai dengan cita-cita pendidikan. Secara umum, tujuan pendidikan yang ingin dicapai melalui aktivitas belajar di luar kelas (*Outdoor Learning*) atau di luar lingkungan sekolah meliputi beberapa aspek penting. Menurut Adelia Vera (2012:21), tujuan-tujuan tersebut adalah sebagai berikut:

- 1) Mengarahkan peserta untuk mengembangkan bakat dan kreativitas mereka dengan seluas-luasnya di alam terbuka. Selain itu, kegiatan belajarnya di alam terbuka. Selain itu, kegiatan belajar-mengajar di luar kelas juga bertujuan memberikan ruang

kepada mereka untuk mengembangkan inisiatif personal mereka.

- 2) Kegiatan belajar-mengajar di luar kelas bertujuan menyediakan latar (*setting*) yang berarti bagi pembentukan sikap dan mental peserta didik. Dengan kata lain, mereka diharapkan tidak “gugup” ketika menghadapi realitas yang harus dihadapi
- 3) Meningkatkan kesadaran, apresiasi, dan pemahaman peserta didik terhadap lingkungan sekitarnya, serta cara mereka bisa membangun hubungan baik dengan alam.
- 4) Membantu mengembangkan segala potensi setiap peserta didik agar menjadi manusia sempurna, yaitu memiliki perkembangan jiwa, raga, dan spirit yang sempurna.
- 5) Memberikan konteks dalam proses pengenalan berkehidupan sosial dalam tataran praktik (kenyataan di lapangan). Dalam hal ini mereka akan mendapatkan kesempatan luas untuk merasakan secara langsung hal yang telah di pahami dalam teori (mata pelajaran).
- 6) Menciptakan kesadaran dan pemahaman peserta didik cara menghargai alam dan lingkungan, serta hidup berdampingan di tengah perbedaan suku, ideologi, agama, politik, ras, bahasa, dan lain sebagainya.
- 7) Mengenalkan berbagai kegiatan di luar kelas yang dapat membuat pembelajaran lebih kreatif.
- 8) Memberikan waktu seluas-luasnya bagi peserta didik untuk belajar dari pengalaman langsung melalui implementasi bebas kurikulum sekolah di berbagai area.
- 9) Memanfaatkan sumber-sumber yang berasal dari lingkungan dan komunitas sekitar untuk pendidikan.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan **metode kuantitatif dengan desain pre-eksperimental**. Alasan pemilihan metode ini adalah untuk menguji pengaruh pembelajaran berbasis *outdoor* terhadap keterlibatan siswa dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Desain pre-eksperimental ini menggunakan **one group pretest-posttest design**, di mana terdapat pemberian **pretest sebelum perlakuan (treatment)** dan **posttest setelah perlakuan**, sehingga hasil perlakuan dapat diketahui secara lebih akurat karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2019:99)

Populasi Dan Sampel Penelitian

Populasi adalah seluruh subjek yang menjadi objek pengamatan dalam suatu penelitian. Menurut Sugiyono (2021), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X di SMA Negeri 1 Indrajaya, yang mengikuti mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), yang berjumlah **123 siswa**, yang tersebar dalam lima kelas X-1 sampai X-5 pada Tahun Ajaran 2024/2025.

Sampel

Adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Karena pendekatan yang digunakan adalah **pre-eksperimental dengan desain one group pretest-posttest**, maka cukup menggunakan **satu kelas**

sebagai kelompok perlakuan (kelas eksperimen).

Pemilihan sampel dilakukan secara **purposive sampling**, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu, yaitu kelas yang ditetapkan oleh pihak sekolah dan peneliti karena memenuhi kriteria yang dibutuhkan dalam pelaksanaan pembelajaran berbasis outdoor. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas **X-1** SMA Negeri 1 Indrajaya yang berjumlah **24 siswa** yang berjenis kelamin laki-laki 15 siswa dan perempuan 9 siswa yang berusia 15 sampai dengan 16 tahun

No	Kelas	Jumlah Siswa
1	X-1	24
2	X-2	25
3	X-3	30
4	X-4	21
5	X-5	23
	Total	123

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 24 siswa kelas X SMA Negeri 1 Indrajaya mengenai pengaruh pembelajaran berbasis outdoor terhadap keterlibatan siswa dalam mata pelajaran PJOK, dapat disimpulkan bahwa:

- 5.1.1 Tingkat keterlibatan siswa setelah mengikuti pembelajaran berbasis outdoor berada pada kategori yang beragam. Mayoritas siswa berada dalam kategori cukup (37,50%), diikuti oleh tinggi (20,83%), rendah (20,83%), sangat rendah (12,50%), dan sangat tinggi (8,33%).
- 5.1.2 Pembelajaran berbasis outdoor memberikan pengaruh positif terhadap keterlibatan siswa dalam pembelajaran PJOK. Siswa cenderung lebih aktif, antusias, dan

berpartisipasi dalam kegiatan belajar ketika dilakukan di luar kelas, dibandingkan dengan metode konvensional di dalam ruang kelas.

- 5.1.3 Kendati demikian, masih terdapat sebagian siswa yang menunjukkan tingkat keterlibatan yang rendah dan sangat rendah, yang menandakan bahwa efektivitas pembelajaran berbasis outdoor juga dipengaruhi oleh faktor-faktor individual seperti minat, motivasi, dan kesiapan siswa, serta faktor eksternal seperti pendekatan guru dan lingkungan belajar.

Dengan demikian, pembelajaran berbasis outdoor dapat dijadikan sebagai salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan keterlibatan siswa, khususnya dalam konteks mata pelajaran PJOK.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang diperoleh, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

5.2.1 Bagi Guru PJOK

Guru disarankan untuk lebih sering menggunakan pendekatan pembelajaran berbasis outdoor dalam proses belajar PJOK karena terbukti mampu meningkatkan keterlibatan siswa. Guru juga perlu menyesuaikan strategi pembelajaran dengan karakteristik siswa agar seluruh siswa dapat terlibat secara optimal.

5.2.2. Bagi Siswa

Siswa diharapkan dapat lebih aktif dan terbuka dalam mengikuti berbagai bentuk pembelajaran, termasuk kegiatan luar kelas. Keterlibatan aktif sangat diperlukan untuk meningkatkan pemahaman materi serta keterampilan jasmani secara menyeluruh.

5.2.3 Bagi Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat mendukung kegiatan pembelajaran berbasis outdoor dengan menyediakan

fasilitas yang memadai serta menciptakan lingkungan yang aman, nyaman, dan kondusif untuk pembelajaran di luar kelas.

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian serupa dapat dilakukan dengan cakupan yang lebih luas, baik dari segi jumlah responden, jenjang

sekolah, maupun penggunaan metode campuran untuk memperoleh hasil yang lebih mendalam. Penelitian lanjutan juga dapat mengeksplorasi hubungan antara keterlibatan siswa dan hasil belajar secara langsung.

Daftar Pustaka

- Alfarisyi (2021:118). (2021). Efektivitas Pembelajaran Daring pada Matapelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di MTs Salafiyah Al-Amin. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(10), 115–123.
- Alimah, Siti dan Aditya Marianti. 2016. *Jelajah Alam Sekitar Pendekatan, Strategi, Model dan Metode pembelajaran Biologi Berkarakter untuk Konservasi*. Semarang: FMIPA UNNES.
- Aman. (2011). *Ilmu dan Aplikasi Pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Arends, R. I. (2008). *Learning to Teach* (7th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Arifin, H. M. (2009). *Manajemen Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Arifin, Z. (2009). *Evaluasi Pembelajaran*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum Press.
- Depdiknas. (2006). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMA/MA*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Depdiknas. 2007. *Standar Isi untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Depdiknas.
- Fredricks, J. A., Blumenfeld, P. C., & Paris, A. H. (2004). School Engagement: Potential of the Concept, State of the Evidence. *Review of Educational Research*, 74(1), 59–109.
- Fredricks, J. A., Blumenfeld, P. C., & Paris, A. H. 2004. "School Engagement: Potential of the Concept, State of the Evidence." *Review of Educational Research*, 74(1), 59–109.
- Gunawan, H. (2013). *Pendidikan Karakter: Konsep dan Implementasi*. Bandung: Alfabeta.
- Hamalik, O. (2008). *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.

- Hamdani. (2011). *Strategi Belajar Mengajar*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Hamzah, B Uno. 2008. *Teori Motivasi dan Pengukuran Analisis Dibidang Pendidikan*. Jakarta:PT Bumi Aksara.
- Hemalik, A. (2008). *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Husamah. 2013. *Pembelajaran Luar KelasOutdoorLearning*. Jakarta: Prestasi Pusta Karya.
- Isjoni. (2007). *Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan*. Bandung: Alfabeta.
- Isjoni. (2009). *Pembelajaran Sejarah untuk Membangun Karakter Bangsa*. Bandung: Alfabeta.
- Kemendiknas. 2008. *Desain Induk Pendidikan Karakter*. Jakarta: tp.
- Kementrian Pendidikan Nasional. 2010. *Pengembangan Pendidikan Budaya dan Karakter Bangsa*. Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan Pusat Kurikulum.
- Kereluik, K., Mishra, P., Fahnoe, C., & Terry, L. (2013). *What Knowledge Is of Most Worth: Teacher Knowledge for 21st Century Learning*. *Journal of Digital Learning in Teacher Education*, 29(4), 127–140.
- Majid, A. (2013). *Perencanaan Pembelajaran: Mengembangkan Standar Kompetensi Guru*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Mariyana, Rita, dkk. 2010. *Pengelolaan Lingkungan Belajar*. Jakarta: Kencana.
- Mulyasa, E. (2008). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan: Sebuah Panduan Praktis*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Noer, S., Nahdlatul, U., & Sidoarjo, U. (2023). *Kebijakan Pemerintah dalam Peningkatan Kualitas Mutu Guru Pendidikan Agama Islam; Analisis*
- Nugiyantoro, B. (2010). *Penilaian Pembelajaran*. Yogyakarta: BPFE.
- Nugraha, M. H., & Wibowo, S. (2021). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 09 Nomor 02 Tahun 2021*
- Permendikbud. (2016). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 24 Tahun 2016 tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pelajaran pada Pendidikan Dasar dan Menengah*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Prihatin, Yulian. 2017. *Outdoor Learning: Strategi Membelajarkan Anak di Luar Kelas*. Yogyakarta: DIVA Press.
- Putri, S. M. (2023). *Evaluasi Sarana Dan Prasarana Olahraga Terhadap Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Sma Se-Kecamatan Polewali*. 4(1), 88– 100.
- Republik Indonesia. 2008. *Undang-Undang RI Nomor 20 Tahun 2003 Tentang*

- SISDIKNAS Bab II Dasa, Fungsi, dan Tujuan . Jakarta Selatan: Transmedia Pustaka.
- Sanjaya, W. (2008). *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Sanjaya, W. (2010). *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Sanjaya, W. (2010). *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Santrock, J. W. (2008). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Sardiman, A. M. (2011). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Sardiman, A. M. (2011). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Sardiman, A.M. 2012. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Schlechty, P. C. (2002). *Working on the Work: An Action Plan for Teachers, Principals, and Superintendents*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Siedentop, D. (1994). *Sport Education: Quality PE through Positive Sport Experiences*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Siedentop, D. (2009). *Introduction to Physical Education, Fitness, and Sport* (6th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Siedentop, D. (2009). *Introduction to Physical Education, Fitness, and Sport* (6th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Skinner, E. A., & Belmont, M. J. (1993). Motivation in the Classroom: Reciprocal Effects of Teacher Behavior and Student Engagement Across the School Year. *Journal of Educational Psychology*, 85(4), 571–581.
- Slavin, R. E. (2009). *Educational Psychology: Theory and Practice* (9th ed.). Boston: Pearson.
- Sudjana, N. (2005). *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suherman, A., dkk. (2001). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga dalam Kurikulum Berbasis Kompetensi*. Jakarta: Direktorat Pendidikan Menengah Umum.
- Sukardjo, M. (2012).** *Pengantar Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Raja
- Sukintaka. 2001. *Teori Pendidikan Jasmani*. Solo: Esa Grafika.
- Sulistiyono. (2017). *Tes Pengukuran Dan Evaluasi Olahraga*. Yogyakarta: UNY Press.
- Suprijono, A. (2009). *Cooperative Learning: Teori dan Aplikasi PAIKEM*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Suprijono, A. (2009). *Cooperative Learning: Teori dan Aplikasi*

PAIKEM. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Syaiful, M. (2011). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.

Tilaar, H.A.R. (2002). *Pendidikan, Kebudayaan, dan Masyarakat Madani Indonesia*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Trilling, B., & Fadel, C. (2009). *21st Century Skills: Learning for Life in Our Times*. San Francisco: Jossey-Bass.

Wahyuningsih, S. (2013). *Strategi Pembelajaran yang Efektif*. Surabaya: Unesa University Press.

Widiastuti. (2017). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.

Winensari, W., Irmasyah, J., & Isyani, I. (2022). Keterlaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif di SLBN 1 Mataram. *Discourse of Physical Education*, 1(2), 70–83. <https://doi.org/10.36312/dpe.v1i2.879>

Yusuf, S. (2010). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Zahran, R. A. (2023). *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Kelas Atas Tahun Ajaran 2023/2024 di SD Negeri Sawangan 1 Depok Provinsi Jawa Barat*.