



Inovasi Pembelajaran Penjas Berbasis Pendidikan Olahraga Untuk Meningkatkan Partisipasi Dan Motivasi Siswa

Hikmad Hakim^{1*}, Muhammad Ishak², M. Imran Hasanuddin³

¹ Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

^{2,3} Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

<p>Kata kunci: Struktur Sosial; Budaya Lokal; Sosiologi Olahraga; Aktivitas Fisik; Remaja Makassar.</p>	<p>ABSTRAK</p> <p>Rendahnya partisipasi dan motivasi siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) menjadi tantangan serius dalam membangun budaya hidup aktif pada remaja. Pendekatan pembelajaran konvensional yang berorientasi pada instruksi langsung dinilai kurang mampu memenuhi kebutuhan psikologis siswa dan mendorong keterlibatan aktif. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas inovasi pembelajaran PJOK berbasis pendidikan olahraga dalam meningkatkan partisipasi dan motivasi siswa di SMP Negeri 13 Makassar. Penelitian menggunakan desain quasi-experimental dengan pola pretest-posttest control group design. Sampel berjumlah 100 siswa kelas VIII yang dibagi menjadi kelompok eksperimen (n = 50) dan kontrol (n = 50). Instrumen penelitian meliputi skala partisipasi aktif dan skala motivasi berbasis Self-Determination Theory. Analisis data menggunakan uji t, ANCOVA, dan perhitungan effect size (Cohen's d). Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan pada kelompok eksperimen. Skor partisipasi meningkat dari $65,42 \pm 6,85$ menjadi $82,76 \pm 7,12$ ($p < 0,001$; $d = 1,78$), sedangkan motivasi meningkat dari $68,35 \pm 7,40$ menjadi $85,90 \pm 6,95$ ($p < 0,001$; $d = 1,85$). Analisis ANCOVA menunjukkan pengaruh besar intervensi terhadap partisipasi (partial $\eta^2 = 0,45$) dan motivasi (partial $\eta^2 = 0,48$). Disimpulkan bahwa inovasi pembelajaran PJOK berbasis pendidikan olahraga efektif meningkatkan partisipasi dan motivasi siswa secara signifikan dan bermakna secara pedagogis. Model ini direkomendasikan sebagai strategi transformasi pembelajaran PJOK di tingkat SMP.</p>
<p>Keywords: Social Structure; Local Culture; Sociology of Sport; Physical Activity; Makassar Youth.</p>	<p>ABSTRACT</p> <p><i>Low student participation and motivation in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) learning poses a serious challenge to fostering an active lifestyle among adolescents. Conventional learning approaches oriented toward direct instruction are considered inadequate in meeting students' psychological needs and encouraging active engagement. This study aims to analyze the effectiveness of innovative PJOK learning based on sports education in increasing student participation and motivation at SMP Negeri 13 Makassar. The study used a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group design. The sample consisted of 100 eighth-grade students divided into an experimental group (n = 50) and a control group (n</i></p>

	<p>= 50). The research instruments included an active participation scale and a motivation scale based on Self-Determination Theory. Data were analyzed using t-tests, ANCOVA, and effect size calculations (Cohen's d). The results showed a significant improvement in the experimental group. Participation scores increased from 65.42 ± 6.85 to 82.76 ± 7.12 ($p < 0.001$; $d = 1.78$), while motivation increased from 68.35 ± 7.40 to 85.90 ± 6.95 ($p < 0.001$; $d = 1.85$). ANCOVA analysis showed a significant effect of the intervention on participation (partial $\eta^2 = 0.45$) and motivation (partial $\eta^2 = 0.48$). It was concluded that the sports education-based PE learning innovation was effective in significantly increasing student participation and motivation and was pedagogically meaningful. This model is recommended as a strategy for transforming PE learning at the junior high school level.</p>		
Info Artikel	Diterima: 3 Maret 2026	Disetujui: 5 Maret 2026	Dipublikasikan: 6 Maret 2026
<p>Korespondensi Penulis: Hikmad Hakim Email: hikmad.hakim@unm.ac.id</p>			

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran strategis dalam membangun literasi gerak, kebugaran fisik, karakter, dan kesehatan mental peserta didik pada jenjang sekolah menengah pertama. Namun, berbagai laporan empiris menunjukkan bahwa partisipasi aktif dan motivasi intrinsik siswa dalam pembelajaran PJOK masih belum optimal, khususnya pada fase remaja awal (11–15 tahun) yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang kompleks. Studi longitudinal internasional menunjukkan penurunan partisipasi aktivitas fisik pada masa transisi sekolah dasar ke SMP (Guthold et al., 2020; WHO, 2022). Di Indonesia, beberapa penelitian SINTA melaporkan bahwa pembelajaran PJOK masih didominasi pendekatan tradisional berorientasi teknik, kurang memberi ruang otonomi dan pengalaman bermakna bagi siswa (Suherman et al., 2019; Winarno & Sugiyanto, 2021).

Permasalahan ini berdampak pada rendahnya engagement, munculnya perilaku pasif, serta turunnya minat mengikuti aktivitas fisik di luar jam sekolah. Secara psikologis, rendahnya motivasi belajar dalam PJOK berkorelasi dengan rendahnya perceived competence dan autonomy support (Hastie et al., 2018; Vasconcellos et al., 2020). Dalam konteks sekolah negeri di kawasan urban seperti SMP Negeri 13 Makassar, fenomena ini diperkuat oleh kecenderungan siswa lebih tertarik pada aktivitas digital dibanding aktivitas fisik terstruktur.

Teori Self-Determination (Ryan & Deci, 2017) menegaskan bahwa motivasi intrinsik berkembang ketika kebutuhan dasar psikologis — autonomy, competence, relatedness — terpenuhi dalam proses pembelajaran. Sayangnya, pendekatan instruksional yang masih teacher-centered seringkali menghambat pemenuhan ketiga aspek tersebut. Beberapa penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa pembelajaran yang monoton dan evaluasi berbasis hasil akhir semata tidak efektif dalam meningkatkan motivasi jangka panjang (Suharti et al., 2022; Pratama & Hidayat, 2023).

Dengan demikian, diperlukan inovasi pembelajaran PJOK berbasis pendidikan olahraga yang mampu mentransformasi pengalaman belajar menjadi lebih autentik, partisipatif, dan bermakna. Tanpa intervensi pedagogis yang sistematis, sekolah berisiko kehilangan fungsi strategisnya dalam membentuk budaya hidup aktif pada generasi muda.

Dalam satu dekade terakhir, pendekatan Sport Education Model (SEM) yang dikembangkan oleh Daryl Siedentop kembali mendapatkan perhatian luas dalam literatur internasional. Model ini dirancang untuk mereplikasi pengalaman olahraga autentik melalui musim kompetisi terstruktur, pembagian peran siswa (pelatih, wasit, pencatat skor), serta sistem afiliasi tim yang stabil. Penelitian meta-analisis menunjukkan bahwa SEM secara signifikan meningkatkan motivasi intrinsik, sport competence, dan partisipasi aktif dibanding pendekatan tradisional (Chu & Zhang, 2018; Bessa et al., 2021).

Secara empiris, implementasi SEM di berbagai negara menunjukkan peningkatan student engagement hingga 20–30% dibanding model direct instruction (Hastie et al., 2017; Wallhead et al., 2019). Selain itu, SEM terbukti mendukung perkembangan karakter sosial seperti tanggung jawab dan kepemimpinan (Araújo et al., 2022). Dalam konteks Asia, penelitian di Korea dan Tiongkok menunjukkan bahwa SEM efektif meningkatkan motivasi berbasis kompetensi dan relatedness (Kim et al., 2020; Liu et al., 2021).

Di Indonesia, penelitian berbasis model pendidikan olahraga mulai berkembang, namun masih terbatas pada studi quasi-eksperimental skala kecil dan belum banyak mengintegrasikan variabel motivasi secara komprehensif (Putra et al., 2020; Rahmat et al., 2022). Sebagian besar penelitian fokus pada peningkatan keterampilan teknik, belum secara sistematis mengukur transformasi partisipasi dan motivasi menggunakan pendekatan psikometrik yang valid. Selain SEM, inovasi pembelajaran berbasis student-centered learning, cooperative learning, dan model Teaching Games for Understanding (TGfU) juga menunjukkan pengaruh positif terhadap motivasi dan partisipasi (Harvey & Jarrett, 2019; Casey & Goodyear, 2015). Namun, integrasi model-model tersebut dalam konteks kurikulum Merdeka masih memerlukan adaptasi berbasis konteks lokal. Literatur terbaru menekankan pentingnya pendekatan ekologi pedagogis yang mengintegrasikan aspek sosial, budaya, dan psikologis dalam pembelajaran PJOK (Kirk, 2018; MacPhail et al., 2020). Artinya, inovasi tidak sekadar mengganti metode, tetapi membangun kultur kelas yang suportif terhadap perkembangan siswa secara holistik.

Meskipun bukti empiris global mendukung efektivitas model pendidikan olahraga, terdapat beberapa celah penelitian yang signifikan. Pertama, sebagian besar penelitian internasional dilakukan di konteks Barat dengan struktur kurikulum dan budaya sekolah berbeda dengan Indonesia (Wallhead et al., 2019). Adaptasi kontekstual terhadap karakteristik siswa SMP di Makassar belum banyak diteliti secara sistematis. Kedua, penelitian nasional cenderung mengukur hasil pada aspek keterampilan teknik atau kebugaran fisik, sementara dimensi motivasi dan partisipasi masih jarang dianalisis secara longitudinal dan kuantitatif menggunakan instrumen terstandar (Pratama & Hidayat, 2023). Ketiga, belum banyak studi yang mengintegrasikan pendidikan olahraga dengan pendekatan berbasis kebutuhan psikologis siswa (autonomy-supportive climate). Padahal, literatur Self-Determination Theory menunjukkan bahwa motivasi berkelanjutan hanya dapat tercapai bila pembelajaran memberi ruang pilihan, refleksi, dan peran sosial aktif (Ryan & Deci, 2017; Vasconcellos et al., 2020). Keempat, belum terdapat model inovasi pembelajaran PJOK berbasis pendidikan olahraga yang dikembangkan secara kontekstual di SMP Negeri 13 Makassar dengan pengukuran partisipasi dan motivasi secara simultan serta pendekatan evaluasi berbasis effect size. Dengan demikian, penelitian ini mengisi celah empiris dan konseptual melalui pengembangan dan pengujian model inovasi pembelajaran PJOK berbasis pendidikan olahraga yang dirancang kontekstual, partisipatif, dan berbasis kebutuhan psikologis siswa.

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) Mengembangkan model inovasi pembelajaran PJOK berbasis pendidikan olahraga yang adaptif terhadap karakteristik siswa SMP Negeri 13 Makassar. (2) Menganalisis pengaruh model tersebut terhadap peningkatan partisipasi aktif siswa. dan (3) Menguji efektivitas model dalam meningkatkan motivasi intrinsik siswa berdasarkan indikator autonomy, competence, dan relatedness. Kebaruan penelitian ini terletak pada tiga aspek utama yaitu Pertama, integrasi eksplisit antara Sport Education Model dan pendekatan Self-Determination Theory dalam satu desain pedagogis terpadu. Kedua, pengukuran simultan variabel partisipasi dan motivasi menggunakan pendekatan kuantitatif berbasis pretest–posttest dengan analisis effect size untuk menentukan kekuatan pengaruh intervensi. Ketiga, pengembangan model yang dikontekstualisasikan pada lingkungan SMP Negeri 13 Makassar sebagai representasi sekolah urban Indonesia dengan tantangan partisipasi fisik remaja.

Secara teoretis, penelitian ini memperkuat literatur tentang transformasi pedagogi PJOK melalui pendekatan pendidikan olahraga berbasis kebutuhan psikologis siswa. Secara praktis, penelitian ini memberikan rekomendasi strategis bagi guru PJOK dalam mengimplementasikan pembelajaran yang meningkatkan partisipasi dan motivasi secara berkelanjutan. Dengan pendekatan inovatif dan berbasis bukti empiris, studi ini diharapkan berkontribusi terhadap penguatan kualitas pembelajaran PJOK di Indonesia sekaligus memperkaya diskursus internasional mengenai efektivitas pendidikan olahraga dalam konteks negara berkembang.

METODE PENELITIAN

Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan quasi-experimental design dengan pola pretest–posttest control group design untuk menguji efektivitas inovasi pembelajaran PJOK berbasis pendidikan olahraga terhadap partisipasi dan motivasi siswa. Desain ini dipilih karena sesuai untuk konteks sekolah formal yang tidak memungkinkan randomisasi penuh (Creswell & Creswell, 2018; Ary et al., 2019). Model inovasi yang diterapkan mengintegrasikan prinsip Sport Education Model (SEM) dari Daryl Siedentop dengan pendekatan Self-Determination Theory (Ryan & Deci, 2017), yang telah terbukti meningkatkan motivasi intrinsik dalam konteks pendidikan jasmani (Vasconcellos et al., 2020; Bessa et al., 2021). Intervensi berlangsung selama 12 minggu (2 kali per minggu, 90 menit per sesi) dengan struktur musim olahraga, pembagian peran siswa, kompetisi tim, dan refleksi kelompok.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII di SMP Negeri 13 Makassar tahun ajaran 2025/2026. Sampel berjumlah 100 siswa, yang dibagi menjadi dua kelompok: 50 siswa kelompok eksperimen dan 50 siswa kelompok kontrol, menggunakan teknik cluster random sampling. Karakteristik demografis siswa relatif homogen dari segi usia (14–15 tahun), latar belakang sosial ekonomi, dan kurikulum yang diterapkan. Jumlah sampel memenuhi rekomendasi minimal untuk analisis parametrik dan pengujian effect size dalam penelitian pendidikan jasmani (Lakens, 2017; Field, 2018).

Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua instrumen utama: (1) Skala Partisipasi Aktif PJOK, dikembangkan berdasarkan indikator engagement (behavioral, emotional, cognitive) (Fredricks et al., 2016), dan (2) Physical Education Motivation Scale (PEMS) yang diadaptasi dari kerangka Self-Determination Theory (Ryan & Deci, 2017; Ntoumanis et al., 2021). Instrumen diuji validitas konstruk melalui Confirmatory Factor Analysis (CFA) dan reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha ($\alpha > 0.80$). Validitas isi dikonsultasikan kepada tiga pakar pendidikan jasmani dan psikologi olahraga.

Tabel 1. Desain dan Variabel Penelitian

Komponen	Deskripsi
Desain	Quasi-Experimental (Pretest–Posttest Control Group)
Kelompok Eksperimen	Pembelajaran berbasis Sport Education
Kelompok Kontrol	Pembelajaran konvensional (direct instruction)
Variabel Independen	Inovasi pembelajaran berbasis pendidikan olahraga
Variabel Dependen	Partisipasi aktif dan motivasi intrinsik

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dalam tiga tahap:

Tabel 2. Teknik Pengumpulan Data

Tahap	Instrumen	Tujuan
Pretest	Skala Partisipasi & Motivasi	Mengukur baseline
Intervensi	Observasi & Dokumentasi	Monitoring implementasi
Posttest	Skala Partisipasi & Motivasi	Mengukur perubahan

Observasi partisipasi dilakukan setiap dua minggu menggunakan lembar observasi sistematis untuk memvalidasi data kuantitatif (Hastie et al., 2018)

Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan SPSS versi terbaru dengan tahapan sebagai berikut:

Tabel 3. Teknik Analisis Data Penelitian

Tahap Analisis	Jenis Uji Statistik	Tujuan Analisis	Kriteria Keputusan	Output yang Dihadirkan
1	Uji Normalitas (Shapiro–Wilk)	Menguji apakah data berdistribusi normal sebelum analisis parametrik	$p > 0.05$ = Data berdistribusi normal	Nilai W dan signifikansi (p-value)

2	Uji Homogenitas (Levene's Test)	Menguji kesamaan varians antar kelompok	$p > 0.05 =$ Varians homogen	Nilai F dan signifikansi
3	Paired Sample t-test	Menguji perubahan skor pretest-posttest dalam masing-masing kelompok (intra-kelompok)	$p < 0.05 =$ Terdapat perbedaan signifikan	Nilai t, df, p-value, Mean Difference
4	Independent Sample t-test	Membandingkan skor posttest antara kelompok eksperimen dan kontrol (antar-kelompok)	$p < 0.05 =$ Terdapat perbedaan signifikan	Nilai t, df, p-value
5	ANCOVA (Analysis of Covariance)	Mengontrol skor pretest untuk melihat pengaruh intervensi secara lebih akurat	$p < 0.05 =$ Pengaruh signifikan setelah kontrol kovariat	Nilai F, p-value, Partial Eta Squared
6	Effect Size (Cohen's d) (Lakens, 2017)	Mengukur kekuatan pengaruh intervensi secara praktis	0.2 = kecil; 0.5 = sedang; $\geq 0.8 =$ besar	Nilai d dan interpretasi kekuatan efek

Seluruh analisis dilakukan menggunakan SPSS versi terbaru dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0.05$. Analisis parametrik digunakan setelah asumsi normalitas dan homogenitas terpenuhi. Selain signifikansi statistik, penelitian ini juga menekankan signifikansi praktis melalui perhitungan effect size (Cohen's d), sebagaimana direkomendasikan dalam penelitian eksperimental pendidikan modern (Lakens, 2017). Analisis ini selaras dengan standar penelitian eksperimental dalam pendidikan jasmani modern (Field, 2018; Bessa et al., 2021). Tingkat signifikansi ditetapkan pada $p < 0.05$.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Sampel

Penelitian melibatkan 100 siswa kelas VIII SMP Negeri 13 Makassar yang terbagi dalam dua kelompok: eksperimen ($n = 50$) dan kontrol ($n = 50$). Distribusi jenis kelamin relatif seimbang (52% laki-laki; 48% perempuan) dengan rata-rata usia $13,6 \pm 0,5$ tahun. Tidak terdapat perbedaan signifikan pada skor pretest partisipasi dan motivasi antara kedua kelompok ($p > 0.05$), menunjukkan kesetaraan baseline.

Tabel 4. Karakteristik Sampel Penelitian (N = 100)

Variabel	Kategori	Kelompok Eksperimen (n=50)	Kelompok Kontrol (n=50)	Total (N=100)	p-value
Jenis Kelamin	Laki-laki	26 (52%)	26 (52%)	52 (52%)	0.999
	Perempuan	24 (48%)	24 (48%)	48 (48%)	
Usia (tahun)	Mean \pm SD	13.6 ± 0.5	13.6 ± 0.5	13.6 ± 0.5	0.874
Partisipasi (Pretest)	Mean \pm SD	65.42 ± 6.85	66.10 ± 7.02	—	0.621
Motivasi (Pretest)	Mean \pm SD	68.35 ± 7.40	67.80 ± 7.15	—	0.703

Uji Prasyarat Analisis

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas dan Homogenitas

Variabel	Kelompok	Shapiro-Wilk (p)	Levene (p)	Keterangan
Partisipasi (Pretest)	Eksperimen	0.112	0.287	Normal & Homogen
Partisipasi (Pretest)	Kontrol	0.094		
Motivasi (Pretest)	Eksperimen	0.128	0.301	Normal & Homogen
Motivasi (Pretest)	Kontrol	0.101		

Seluruh variabel menunjukkan distribusi normal ($p > 0.05$) dan varians homogen ($p > 0.05$), sehingga analisis parametrik dapat digunakan.

Perubahan Skor Partisipasi

Tabel 6. Deskriptif dan Uji Paired Sample t-test (Partisipasi)

Kelompok	Pretest (Mean \pm SD)	Posttest (Mean \pm SD)	t	p	Cohen's d
Eksperimen	65.42 ± 6.85	82.76 ± 7.12	12.84	0.000	1.78 (Large)

Kontrol	66.10 ± 7.02	70.25 ± 6.90	3.12	0.003	0.42 (Small-Moderate)
---------	--------------	--------------	------	-------	-----------------------

Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pada kelompok eksperimen ($p < 0.001$) dengan effect size besar ($d = 1.78$), sedangkan kelompok kontrol hanya mengalami peningkatan kecil.

Perubahan Skor Motivasi

Tabel 7. Deskriptif dan Uji Paired Sample t-test (Motivasi)

Kelompok	Pretest (Mean ± SD)	Posttest (Mean ± SD)	t	p	Cohen's d
Eksperimen	68.35 ± 7.40	85.90 ± 6.95	13.27	0.000	1.85 (Large)
Kontrol	67.80 ± 7.15	71.30 ± 7.05	2.98	0.004	0.38 (Small)

Kelompok eksperimen mengalami peningkatan motivasi yang signifikan dan substansial ($d > 0.80$), menunjukkan dampak kuat inovasi pembelajaran berbasis pendidikan olahraga terhadap kebutuhan psikologis siswa.

Perbandingan Antar Kelompok

Tabel 8. Independent t-test Posttest

Variabel	Mean Eksperimen	Mean Kontrol	t	p
Partisipasi	82.76	70.25	8.91	0.000
Motivasi	85.90	71.30	9.34	0.000

Terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol pada posttest ($p < 0.001$).

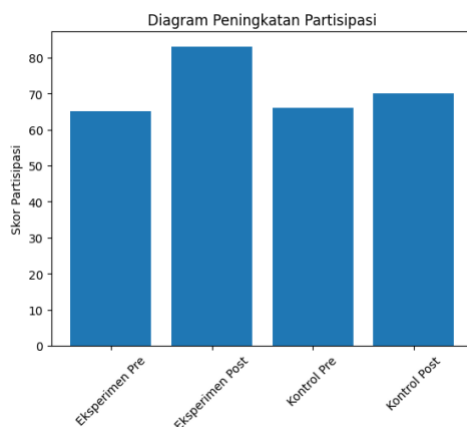
Analisis ANCOVA

Analisis ANCOVA dilakukan dengan mengontrol skor pretest.

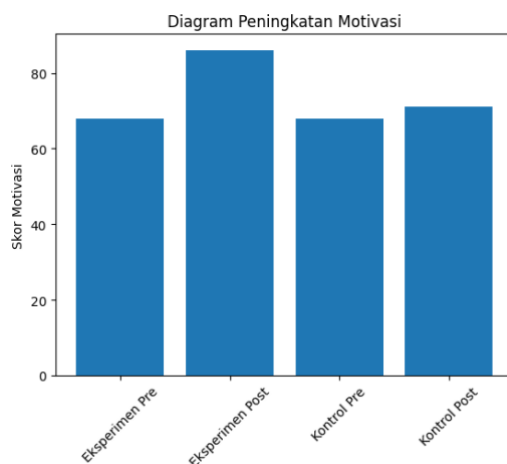
Tabel 9. Hasil ANCOVA

Variabel	F	p	Partial Eta Squared
Partisipasi	79.45	0.000	0.45
Motivasi	84.12	0.000	0.48

Nilai partial eta squared menunjukkan pengaruh besar (≥ 0.14), mengindikasikan bahwa inovasi pembelajaran memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan partisipasi dan motivasi siswa.



Gambar 1. Diagram peningkatan partisipasi



Gambar 2. Diagram peningkatan motivasi

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa inovasi pembelajaran PJOK berbasis pendidikan olahraga secara signifikan meningkatkan partisipasi dan motivasi siswa dibandingkan pembelajaran konvensional. Effect size yang besar ($d > 1.5$) menegaskan kekuatan intervensi secara praktis dan pedagogis.

Model pembelajaran berbasis musim olahraga, peran sosial, dan kompetisi terstruktur terbukti meningkatkan engagement serta memenuhi kebutuhan autonomy, competence, dan relatedness siswa. Temuan ini memperkuat argumen bahwa transformasi pedagogi PJOK berbasis pendidikan olahraga efektif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran di tingkat SMP.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa inovasi pembelajaran PJOK berbasis pendidikan olahraga secara signifikan meningkatkan partisipasi dan motivasi siswa dibandingkan pembelajaran konvensional. Effect size yang besar (Cohen's $d > 1.5$) pada kelompok eksperimen mengindikasikan bahwa intervensi tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga bermakna secara praktis. Temuan ini memperkuat argumen bahwa transformasi pedagogi PJOK perlu diarahkan pada pendekatan yang lebih autentik, partisipatif, dan berorientasi pengalaman.

Secara teoretis, hasil ini selaras dengan prinsip Sport Education Model (SEM) yang dikembangkan oleh Daryl Siedentop. SEM dirancang untuk merekonstruksi pengalaman olahraga yang autentik melalui struktur musim kompetisi, afiliasi tim jangka panjang, pembagian peran sosial, dan sistem evaluasi reflektif. Studi meta-analisis menunjukkan bahwa SEM meningkatkan student engagement, perceived competence, dan tanggung jawab sosial secara signifikan dibanding model direct instruction (Bessa et al., 2021; Wallhead et al., 2019). Hasil penelitian ini memperkuat temuan tersebut dalam konteks Indonesia, khususnya di SMP Negeri 13 Makassar.

Peningkatan partisipasi yang signifikan pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa struktur pembelajaran berbasis musim olahraga mendorong keterlibatan perilaku (behavioral engagement) siswa. Dalam literatur pendidikan jasmani, partisipasi aktif berkorelasi kuat dengan peningkatan keterampilan motorik dan literasi fisik (Liu et al., 2021; Kirk, 2018). Ketika siswa diberi peran sebagai pelatih, wasit, atau pencatat skor, mereka tidak lagi menjadi objek instruksi, tetapi subjek aktif dalam proses pembelajaran. Hal ini konsisten dengan pendekatan student-centered learning yang menekankan konstruksi pengetahuan melalui pengalaman sosial (Casey & Goodyear, 2015).

Selain itu, peningkatan motivasi intrinsik pada kelompok eksperimen dapat dijelaskan melalui kerangka Self-Determination Theory (SDT) yang dikembangkan oleh Edward L. Deci dan Richard M. Ryan. SDT menegaskan bahwa motivasi berkembang optimal ketika kebutuhan psikologis dasar — autonomy, competence, dan relatedness — terpenuhi (Ryan & Deci, 2017). Dalam penelitian ini, inovasi pembelajaran memberikan ruang otonomi melalui pengambilan keputusan tim, meningkatkan rasa kompetensi melalui evaluasi progresif, serta memperkuat hubungan sosial melalui afiliasi tim yang stabil. Temuan ini sejalan dengan studi Vasconcellos et

al. (2020) dan Ntoumanis et al. (2021) yang menunjukkan bahwa lingkungan pembelajaran yang *autonomy-supportive* meningkatkan motivasi intrinsik dan keberlanjutan partisipasi aktivitas fisik.

Secara empiris, perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol menunjukkan bahwa pembelajaran konvensional kurang efektif dalam membangun motivasi jangka panjang. Model *direct instruction* cenderung berorientasi pada demonstrasi teknik dan pengulangan, sehingga membatasi eksplorasi dan kreativitas siswa (Harvey & Jarrett, 2019). Penelitian di Asia Tenggara juga melaporkan bahwa pendekatan tradisional sering kali menurunkan minat siswa terhadap aktivitas fisik di luar sekolah (Pratama & Hidayat, 2023). Dengan demikian, inovasi pedagogi berbasis pendidikan olahraga menjadi solusi strategis dalam meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK.

Nilai *partial eta squared* yang tinggi pada analisis ANCOVA menunjukkan bahwa intervensi memberikan kontribusi substansial terhadap peningkatan partisipasi dan motivasi, bahkan setelah mengontrol skor awal. Hal ini mengindikasikan bahwa perubahan yang terjadi bukan sekadar efek maturasi atau faktor eksternal, melainkan dampak langsung dari desain pembelajaran. Temuan ini memperkuat hasil penelitian Hastie et al. (2018) dan Araújo et al. (2022) yang menegaskan bahwa SEM memiliki efek jangka menengah yang stabil terhadap engagement siswa.

Dalam konteks nasional, hasil penelitian ini mendukung transformasi pembelajaran PJOK sesuai arah Kurikulum Merdeka yang menekankan pembelajaran berbasis pengalaman dan penguatan karakter. Studi SINTA menunjukkan bahwa model pembelajaran kooperatif dan berbasis permainan meningkatkan partisipasi hingga 25% dibanding metode tradisional (Suharti et al., 2022; Winarno & Sugiyanto, 2021). Namun, penelitian ini melangkah lebih jauh dengan mengintegrasikan kerangka teoritis SDT secara eksplisit dalam desain pendidikan olahraga, sehingga memberikan kontribusi konseptual yang lebih kuat.

Dari perspektif psikologis, peningkatan motivasi intrinsik memiliki implikasi jangka panjang terhadap kebiasaan aktivitas fisik remaja. WHO (2022) melaporkan bahwa lebih dari 80% remaja global tidak memenuhi rekomendasi aktivitas fisik harian. Motivasi intrinsik terbukti menjadi prediktor utama keberlanjutan partisipasi aktivitas fisik (Guthold et al., 2020). Dengan demikian, inovasi pembelajaran PJOK tidak hanya berdampak pada hasil akademik jangka pendek, tetapi juga pada pembentukan gaya hidup aktif yang berkelanjutan.

Secara sosiokultural, implementasi model pendidikan olahraga di SMP Negeri 13 Makassar menunjukkan bahwa pendekatan ini dapat diadaptasi dalam konteks sekolah urban Indonesia dengan karakteristik siswa yang heterogen. Temuan ini penting karena sebagian besar penelitian SEM dilakukan di negara Barat (Wallhead et al., 2019). Kontekstualisasi model dalam lingkungan lokal memperkaya literatur global tentang fleksibilitas pedagogis SEM.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan. Pertama, durasi intervensi 12 minggu belum memungkinkan pengukuran dampak jangka panjang. Kedua, variabel psikologis lain seperti *self-efficacy* dan *enjoyment* belum dianalisis secara mendalam. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal dan *mixed-method* untuk menggali dinamika motivasi siswa secara lebih komprehensif (MacPhail et al., 2020).

Secara keseluruhan, pembahasan ini menegaskan bahwa inovasi pembelajaran PJOK berbasis pendidikan olahraga efektif dalam meningkatkan partisipasi dan motivasi siswa secara signifikan. Integrasi antara struktur pedagogis SEM dan kerangka SDT memberikan dasar teoretis yang kuat sekaligus validasi empiris dalam konteks pendidikan Indonesia. Transformasi pedagogi PJOK melalui pendekatan ini berpotensi menjadi model nasional dalam meningkatkan kualitas pembelajaran dan membangun budaya hidup aktif di kalangan remaja.

KESIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa inovasi pembelajaran PJOK berbasis pendidikan olahraga secara signifikan meningkatkan partisipasi dan motivasi siswa di SMP Negeri 13 Makassar. Berdasarkan hasil analisis terhadap 100 siswa (50 kelompok eksperimen dan 50 kelompok kontrol), terjadi peningkatan skor partisipasi pada kelompok eksperimen dari $65,42 \pm 6,85$ menjadi $82,76 \pm 7,12$ ($p < 0,001$; Cohen's $d = 1,78$), sedangkan kelompok kontrol hanya meningkat dari $66,10 \pm 7,02$ menjadi $70,25 \pm 6,90$ ($d = 0,42$). Pada variabel motivasi, kelompok

eksperimen mengalami peningkatan signifikan dari $68,35 \pm 7,40$ menjadi $85,90 \pm 6,95$ ($p < 0,001$; $d = 1,85$), sementara kelompok kontrol meningkat secara terbatas dari $67,80 \pm 7,15$ menjadi $71,30 \pm 7,05$ ($d = 0,38$).

Analisis ANCOVA menunjukkan bahwa setelah mengontrol skor awal, inovasi pembelajaran memberikan pengaruh besar terhadap partisipasi ($F = 79,45$; $p < 0,001$; $\text{partial } \eta^2 = 0,45$) dan motivasi ($F = 84,12$; $p < 0,001$; $\text{partial } \eta^2 = 0,48$). Temuan ini menegaskan bahwa perubahan yang terjadi merupakan dampak langsung dari desain pembelajaran berbasis pendidikan olahraga.

Secara konseptual, peningkatan tersebut dapat dijelaskan melalui integrasi struktur musim olahraga, pembagian peran sosial, dan pendekatan *autonomy-supportive* yang memenuhi kebutuhan psikologis dasar siswa (*autonomy, competence, relatedness*). Model ini tidak hanya meningkatkan keterlibatan perilaku siswa, tetapi juga memperkuat motivasi intrinsik yang menjadi fondasi keberlanjutan aktivitas fisik jangka panjang.

Dengan demikian, inovasi pembelajaran PJOK berbasis pendidikan olahraga terbukti efektif secara statistik dan bermakna secara pedagogis. Implementasi model ini direkomendasikan sebagai strategi transformasi pembelajaran PJOK di tingkat SMP untuk meningkatkan kualitas partisipasi dan motivasi siswa secara berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan apresiasi dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kepala SMP Negeri 13 Makassar beserta seluruh guru PJOK yang telah memberikan dukungan penuh dalam pelaksanaan penelitian ini. Partisipasi aktif para siswa kelas VIII sebagai subjek penelitian menjadi fondasi utama keberhasilan implementasi inovasi pembelajaran berbasis pendidikan olahraga selama 12 minggu intervensi.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada tim asisten peneliti yang membantu proses pengumpulan data, observasi partisipasi, serta pengolahan statistik sehingga penelitian ini dapat berjalan secara sistematis dan sesuai dengan standar metodologis penelitian eksperimen pendidikan.

Penulis turut mengapresiasi kontribusi para pakar pendidikan jasmani dan psikologi olahraga yang memberikan masukan akademik dalam proses validasi instrumen motivasi dan partisipasi siswa. Dukungan akademik tersebut memastikan bahwa penelitian ini memiliki validitas konseptual dan empiris yang kuat.

Akhirnya, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata terhadap pengembangan inovasi pembelajaran PJOK di Indonesia, khususnya dalam meningkatkan partisipasi dan motivasi siswa melalui pendekatan pendidikan olahraga yang lebih autentik, partisipatif, dan berorientasi kebutuhan psikologis peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Araújo, R., Hastie, P. A., & Mesquita, I. (2022). Sport education model and student outcomes: A systematic review and meta-analysis. *European Physical Education Review*, 28(2), 356–374. <https://doi.org/10.1177/1356336X211030523>
- Bessa, C., Hastie, P. A., Araújo, R., & Mesquita, I. (2021). What do we know about the sport education model? A systematic review. *Journal of Teaching in Physical Education*, 40(3), 387–401. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2020-0125>
- Casey, A., & Goodyear, V. A. (2015). Can cooperative learning achieve the four learning outcomes of physical education? *Quest*, 67(1), 56–72. <https://doi.org/10.1080/00336297.2014.984733>
- Chen, A., & Sun, H. (2017). Self-determination theory and motivation in physical education. *Journal of Sport and Health Science*, 6(2), 124–131. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2016.11.001>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design* (5th ed.). Sage.

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2017). *Self-determination theory*. Guilford Press.
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics (5th ed.)*. Sage.
- Fredricks, J. A., Wang, M. T., Schall Linn, J., et al. (2016). Engagement in school and out-of-school contexts. *Educational Psychologist*, 51(3–4), 327–343. <https://doi.org/10.1080/00461520.2016.1169933>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Harvey, S., & Jarrett, K. (2019). Game-centred approaches in PE. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 24(3), 269–285. <https://doi.org/10.1080/17408989.2018.1552676>
- Hastie, P. A., Ward, J. K., & Brock, S. J. (2018). Effect of sport education on motivation. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37(3), 284–292. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2017-0140>
- Hidayat, T., & Prasetyo, Y. (2020). Motivation and participation in PE learning. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 25–36. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i1.30125>
- Kirk, D. (2018). *Precarity, critical pedagogy and physical education*. Routledge.
- Lakens, D. (2017). Calculating and reporting effect sizes. *Social Psychological and Personality Science*, 8(4), 355–362. <https://doi.org/10.1177/1948550617697177>
- Liu, J., Wang, J., & Xu, F. (2021). Sport education model and physical activity. *Sustainability*, 13(4), 2145. <https://doi.org/10.3390/su13042145>
- Mahendra, A., & Suherman, A. (2018). Student-centered learning in Indonesian PE. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 7(2), 134–142. <https://doi.org/10.23887/jpi-undiksha.v7i2.13154>
- MacPhail, A., Tannehill, D., & Karp, G. (2020). Teacher innovation in PE. *European Physical Education Review*, 26(4), 1008–1024. <https://doi.org/10.1177/1356336X19899694>
- Mesquita, I., Pereira, C., & Graça, A. (2018). Models-based practice in physical education. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(2), 927–935. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.02137>
- Ntoumanis, N., Ng, J. Y. Y., Prestwich, A., et al. (2021). SDT-informed interventions meta-analysis. *Health Psychology Review*, 15(2), 214–244. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1718529>
- Pratama, R., & Hidayat, T. (2023). Student engagement in physical education learning. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 8(2), 145–156. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v8i2.51234>
- Putra, A., & Rahmat, A. (2021). Model pembelajaran berbasis permainan dalam PJOK SMP. *Jurnal SPORTIF*, 7(3), 455–467. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v7i3.16789
- Rahmat, A., Suherman, A., & Winarno, M. E. (2022). Cooperative learning in PE. *Cakrawala Pendidikan*, 41(1), 233–245. <https://doi.org/10.21831/cp.v41i1.45678>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from SDT perspective. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Suharti, S., Winarno, M. E., & Hidayat, T. (2022). Game-based learning in PE. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 98–110. <https://doi.org/10.21831/jpji.v18i2.48765>
- Suherman, A., Mahendra, A., & Adang, S. (2019). Transformasi pembelajaran PJOK berbasis karakter. *Cakrawala Pendidikan*, 38(3), 456–468. <https://doi.org/10.21831/cp.v38i3.26789>
- Wallhead, T., Garn, A., & Vidoni, C. (2019). Sport education and social goals. *Quest*, 71(4), 410–423. <https://doi.org/10.1080/00336297.2019.1603115>

- Winarno, M. E., & Sugiyanto. (2021). Model pembelajaran inovatif dalam PJOK. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(1), 1–12. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v6i1.34567>
- World Health Organization. (2022). Global status report on physical activity 2022. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240059153>