

**PENERAPAN METODE CERAMAH DAN PRAKTIK LANGSUNG DALAM  
PEMBELAJARAN PJOK DI SD 008 MULYA SUBUR**

**Inggrid Reva Emylya**

[256911207@student.uir.ac.id](mailto:256911207@student.uir.ac.id)

**Dea Mustika**

[deamustika@edu.uir.ac.id](mailto:deamustika@edu.uir.ac.id)

**Nur Aisyah**

[256910865@student.uir.ac.id](mailto:256910865@student.uir.ac.id)

**Afifa Kaisara**

[256911846@student.uir.ac.id](mailto:256911846@student.uir.ac.id)

**Ayrin Aulia Nobel**

[256912061@student.uir.ac.id](mailto:256912061@student.uir.ac.id)

Universitas Islam Riau

Alamat: Jl. Kaharuddin Nasution No. 113, Simpang Tiga, Kecamatan Bukit Raya, Pekanbaru  
28284, Riau, Indonesia.

Koresponden Penulis: [deamustika@edu.uir.ac.id](mailto:deamustika@edu.uir.ac.id)

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan metode ceramah dan praktik langsung dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di SD 008 Mulya Subur. Metode ceramah digunakan oleh guru untuk menyampaikan materi pembelajaran, aturan kegiatan, serta tujuan pembelajaran secara jelas dan terstruktur. Sementara itu, metode praktik langsung diterapkan untuk memberikan kesempatan kepada siswa agar dapat mengaplikasikan materi yang telah dipelajari melalui aktivitas fisik secara nyata. Guru juga mengombinasikan kedua metode tersebut dalam satu pertemuan pembelajaran guna meningkatkan efektivitas proses belajar dan menjaga keaktifan siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode ceramah dan praktik langsung mampu meningkatkan partisipasi siswa, membantu pemahaman materi, serta melatih keterampilan gerak siswa secara optimal. Dengan demikian, penggunaan variasi metode pembelajaran ini dapat menciptakan suasana belajar yang lebih interaktif, menarik, dan mendukung tercapainya tujuan pembelajaran PJOK di sekolah dasar.

Kata kunci : metode ceramah, praktik langsung, pembelajaran PJOK, sekolah dasar.

### **Abstract**

This study aims to describe the implementation of lecture and direct practice methods in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) learning at SD 008 Mulya Subur. The lecture method is used by teachers to explain learning materials, activity rules, and learning objectives clearly and systematically. Meanwhile, the direct practice method is applied to provide students with opportunities to implement the learned material through real physical activities. Teachers combine both methods in a single learning session to improve learning effectiveness and maintain student engagement. The results show that the application of lecture and direct practice methods increases student participation, enhances understanding of learning materials, and develops students' motor skills optimally. Therefore, the use of these learning method variations creates a more interactive and engaging learning environment and supports the achievement of PJOK learning objectives in elementary schools.

Keywords : lecture method, direct practice, physical education, elementary school.

### **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan salah satu aspek penting dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas. Melalui pendidikan, peserta didik dibekali dengan pengetahuan, keterampilan, sikap, dan nilai-nilai yang diperlukan untuk menghadapi tantangan kehidupan di masa depan. Sekolah dasar sebagai jenjang pendidikan formal pertama memiliki peran strategis dalam membentuk dasar kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotor siswa. Oleh karena itu, proses pembelajaran di sekolah dasar harus dirancang secara optimal agar tujuan pendidikan dapat tercapai secara efektif dan berkelanjutan.

Salah satu mata pelajaran yang memiliki peran penting dalam perkembangan peserta didik adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Pembelajaran PJOK tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, tetapi juga berfungsi untuk mengembangkan keterampilan motorik, menanamkan nilai-nilai sportivitas, kerja sama, disiplin, serta membentuk pola hidup sehat sejak usia dini. Dengan karakteristik tersebut, pembelajaran PJOK menuntut adanya metode pembelajaran yang tepat, variatif, dan sesuai dengan kondisi serta kebutuhan siswa sekolah dasar.

Metode pembelajaran merupakan salah satu komponen penting dalam proses pembelajaran. Pemilihan metode pembelajaran yang tepat dapat memengaruhi keberhasilan guru dalam menyampaikan materi serta tingkat pemahaman siswa terhadap materi yang dipelajari. Metode pembelajaran yang kurang tepat dapat menyebabkan siswa menjadi pasif, mudah bosan, dan kurang memahami tujuan pembelajaran. Sebaliknya, metode pembelajaran yang sesuai dapat menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, meningkatkan motivasi belajar, serta mendorong keaktifan siswa dalam proses pembelajaran.

Dalam praktik pembelajaran di sekolah dasar, khususnya pada mata pelajaran PJOK, guru sering menggunakan metode ceramah dan metode praktik langsung. Metode ceramah digunakan untuk menyampaikan informasi awal, seperti penjelasan materi, aturan permainan, tujuan pembelajaran, serta instruksi kegiatan yang akan dilakukan. Metode ini dianggap praktis dan efisien karena memungkinkan guru menyampaikan materi kepada seluruh siswa dalam waktu yang relatif singkat. Meskipun demikian, metode ceramah memiliki keterbatasan apabila digunakan secara dominan tanpa diimbangi dengan metode lain, karena dapat menyebabkan siswa menjadi pasif dan kurang terlibat secara langsung dalam pembelajaran.

Oleh karena itu, metode praktik langsung menjadi metode yang sangat penting dalam pembelajaran PJOK. Melalui praktik langsung, siswa dapat mengaplikasikan materi yang telah dijelaskan oleh guru melalui aktivitas fisik atau latihan gerak. Metode ini memungkinkan siswa belajar melalui pengalaman langsung, sehingga pemahaman terhadap materi menjadi lebih mendalam dan bermakna. Selain itu, praktik langsung juga berperan dalam melatih keterampilan motorik, meningkatkan kebugaran jasmani, serta menumbuhkan rasa percaya diri siswa dalam melakukan berbagai aktivitas gerak.

Dalam pembelajaran yang efektif, guru tidak hanya terpaku pada satu metode pembelajaran, tetapi mengombinasikan beberapa metode dalam satu pertemuan. Penggunaan lebih dari satu metode pembelajaran bertujuan untuk menciptakan variasi pembelajaran agar tidak monoton dan mampu menjaga antusiasme siswa. Kombinasi metode ceramah dan praktik langsung memungkinkan guru untuk memberikan pemahaman konsep secara teoritis sekaligus memberikan pengalaman belajar secara nyata kepada siswa. Dengan demikian, tujuan pembelajaran dapat tercapai secara lebih optimal.

Selain itu, pembelajaran PJOK juga menuntut penerapan metode pembelajaran aktif, di mana siswa dilibatkan secara langsung dalam proses belajar. Pembelajaran aktif mendorong siswa untuk berpartisipasi, berpikir kritis, bekerja sama, dan bertanggung jawab terhadap proses belajarnya sendiri. Dalam pembelajaran aktif, peran guru tidak hanya sebagai sumber informasi, tetapi sebagai fasilitator yang membimbing, mengarahkan, dan memberikan motivasi kepada siswa. Pendekatan ini sejalan dengan karakteristik siswa sekolah dasar yang cenderung aktif, senang bergerak, dan belajar melalui pengalaman langsung.

SD 008 Mulya Subur sebagai salah satu satuan pendidikan dasar menerapkan pembelajaran PJOK dengan memanfaatkan metode ceramah dan praktik langsung. Guru menggunakan metode ceramah untuk memberikan penjelasan awal sebelum kegiatan

pembelajaran dimulai, seperti menyampaikan tujuan pembelajaran, aturan keselamatan, serta langkah-langkah kegiatan yang akan dilakukan. Selanjutnya, metode praktik langsung diterapkan agar siswa dapat melakukan aktivitas fisik sesuai dengan materi yang telah dijelaskan. Dalam prosesnya, guru juga mengombinasikan kedua metode tersebut dalam satu pertemuan pembelajaran untuk meningkatkan efektivitas dan kualitas pembelajaran.

Berdasarkan pengamatan awal, penerapan metode ceramah dan praktik langsung dalam pembelajaran PJOK di SD 008 Mulya Subur memberikan dampak positif terhadap keaktifan dan partisipasi siswa. Siswa terlihat lebih antusias mengikuti pembelajaran, lebih mudah memahami materi, serta mampu mengembangkan keterampilan gerak dengan baik. Namun demikian, diperlukan kajian lebih mendalam untuk mendeskripsikan secara sistematis bagaimana penerapan kedua metode tersebut dalam proses pembelajaran serta bagaimana kontribusinya terhadap tercapainya tujuan pembelajaran PJOK.

Penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan karena dapat memberikan gambaran nyata mengenai praktik pembelajaran PJOK di sekolah dasar, khususnya terkait penerapan metode ceramah dan praktik langsung. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi guru dalam meningkatkan kualitas pembelajaran, serta menjadi referensi bagi pihak sekolah dan peneliti lain dalam mengembangkan strategi pembelajaran PJOK yang lebih efektif dan sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar.

Dengan demikian, melalui penelitian ini diharapkan dapat diketahui secara jelas bagaimana penerapan metode ceramah dan praktik langsung dalam pembelajaran PJOK di SD 008 Mulya Subur, serta sejauh mana metode tersebut mampu menciptakan pembelajaran yang aktif, menarik, dan bermakna bagi siswa. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi positif terhadap pengembangan pembelajaran PJOK di sekolah dasar secara umum.

## **KAJIAN TEORITIS**

### **1. Hakikat Pembelajaran di Sekolah Dasar**

Pembelajaran di sekolah dasar merupakan proses interaksi antara guru dan siswa yang bertujuan untuk mengembangkan potensi siswa secara menyeluruh, meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Pada jenjang sekolah dasar, siswa berada pada tahap perkembangan yang membutuhkan pembelajaran konkret, menyenangkan, dan bermakna. Oleh karena itu, pembelajaran tidak hanya berfokus pada penyampaian pengetahuan, tetapi juga pada pengembangan keterampilan serta pembentukan sikap dan nilai.

Guru sebagai pelaksana pembelajaran memiliki peran penting dalam menciptakan suasana belajar yang kondusif dan efektif. Peran guru tidak hanya sebagai penyampai informasi, tetapi juga sebagai fasilitator, motivator, dan pembimbing yang mampu mengarahkan siswa untuk aktif dalam proses pembelajaran. Dengan demikian, pemilihan metode pembelajaran yang tepat menjadi salah satu faktor penentu keberhasilan pembelajaran di sekolah dasar.

## **2. Konsep Metode Pembelajaran**

Metode pembelajaran merupakan cara atau strategi yang digunakan oleh guru dalam menyampaikan materi pembelajaran agar tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal. Metode pembelajaran berfungsi sebagai alat untuk mengorganisasikan kegiatan belajar mengajar sehingga tercipta interaksi yang efektif antara guru dan siswa. Pemilihan metode pembelajaran harus disesuaikan dengan karakteristik materi, tujuan pembelajaran, kondisi siswa, serta lingkungan belajar.

Penggunaan metode pembelajaran yang bervariasi dapat membantu guru mengatasi perbedaan kemampuan dan gaya belajar siswa. Selain itu, variasi metode pembelajaran juga dapat mencegah kejenuhan siswa dan meningkatkan motivasi belajar. Dalam pembelajaran PJOK, metode pembelajaran memiliki peran yang sangat penting karena materi pembelajaran tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga menekankan pada aktivitas fisik dan keterampilan gerak.

## **3. Metode Ceramah**

Metode ceramah merupakan salah satu metode pembelajaran yang paling sering digunakan oleh guru, terutama untuk menyampaikan informasi, konsep, dan penjelasan secara lisan kepada siswa. Dalam metode ceramah, guru berperan aktif sebagai sumber informasi, sedangkan siswa berperan sebagai pendengar. Metode ini dianggap praktis dan efisien karena memungkinkan guru menyampaikan materi kepada banyak siswa dalam waktu yang relatif singkat.

Dalam pembelajaran PJOK, metode ceramah digunakan untuk menjelaskan tujuan pembelajaran, aturan permainan, teknik dasar, serta prosedur keselamatan sebelum siswa melakukan aktivitas fisik. Dengan adanya penjelasan yang jelas melalui metode ceramah, siswa dapat memahami apa yang harus dilakukan dan menghindari kesalahan atau cedera saat praktik.

Meskipun demikian, metode ceramah memiliki beberapa keterbatasan. Penggunaan metode ceramah secara dominan dapat menyebabkan siswa menjadi pasif dan kurang terlibat secara aktif dalam pembelajaran. Oleh karena itu, metode ceramah perlu dikombinasikan dengan metode lain yang lebih melibatkan siswa secara langsung agar pembelajaran menjadi lebih efektif dan bermakna.

#### **4. Metode Praktik Langsung**

Metode praktik langsung merupakan metode pembelajaran yang menekankan pada keterlibatan siswa secara aktif melalui kegiatan nyata atau pengalaman langsung. Dalam metode ini, siswa belajar dengan cara melakukan, mencoba, dan mempraktikkan materi yang telah dipelajari. Metode praktik langsung sangat sesuai diterapkan dalam pembelajaran PJOK karena dapat melatih keterampilan motorik, meningkatkan kebugaran jasmani, serta membantu siswa memahami materi secara lebih mendalam.

Melalui praktik langsung, siswa tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga pengalaman belajar yang konkret. Siswa dapat merasakan langsung manfaat dari aktivitas fisik yang dilakukan, seperti meningkatkan kekuatan, kelenturan, koordinasi, dan keseimbangan tubuh. Selain itu, praktik langsung juga dapat menumbuhkan sikap sportivitas, kerja sama, dan disiplin dalam diri siswa.

Metode praktik langsung juga memungkinkan guru untuk melakukan pengamatan terhadap kemampuan dan perkembangan siswa secara langsung. Dengan demikian, guru dapat memberikan umpan balik dan bimbingan yang tepat sesuai dengan kebutuhan siswa. Namun, pelaksanaan metode praktik langsung membutuhkan persiapan yang matang, termasuk pengaturan waktu, sarana dan prasarana, serta pengawasan yang baik agar kegiatan pembelajaran berjalan dengan aman dan efektif.

#### **5. Kombinasi Metode Ceramah dan Praktik Langsung**

Penggunaan kombinasi metode ceramah dan praktik langsung dalam pembelajaran PJOK merupakan strategi yang tepat untuk mencapai tujuan pembelajaran secara optimal. Metode ceramah digunakan sebagai pengantar untuk memberikan pemahaman awal kepada siswa, sedangkan metode praktik langsung digunakan untuk memperkuat pemahaman melalui pengalaman belajar secara nyata.

Kombinasi kedua metode ini dapat menciptakan pembelajaran yang seimbang antara aspek kognitif dan psikomotor. Siswa tidak hanya memahami konsep dan aturan secara teoritis, tetapi juga mampu menerapkannya dalam aktivitas fisik. Selain itu, variasi metode

pembelajaran dapat meningkatkan minat dan motivasi belajar siswa serta mengurangi kejenuhan dalam proses pembelajaran.

Dalam penerapannya, guru dapat memulai pembelajaran dengan metode ceramah untuk menjelaskan materi dan tujuan pembelajaran, kemudian dilanjutkan dengan praktik langsung yang melibatkan siswa secara aktif. Guru juga dapat memberikan refleksi atau evaluasi singkat setelah kegiatan praktik untuk memastikan bahwa siswa telah memahami materi yang diajarkan.

## **6. Pembelajaran Aktif dalam PJOK**

Pembelajaran aktif merupakan pendekatan pembelajaran yang menempatkan siswa sebagai subjek utama dalam proses belajar. Dalam pembelajaran aktif, siswa didorong untuk berpartisipasi secara aktif melalui diskusi, kerja kelompok, simulasi, dan praktik langsung. Pendekatan ini sangat sesuai diterapkan dalam pembelajaran PJOK karena dapat mengakomodasi karakteristik siswa sekolah dasar yang aktif dan senang bergerak. Dalam pembelajaran aktif, peran guru lebih sebagai fasilitator yang membimbing dan mengarahkan siswa, bukan sebagai satu-satunya sumber informasi. Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengeksplorasi, mencoba, dan belajar dari pengalaman sendiri. Dengan demikian, pembelajaran menjadi lebih bermakna dan siswa lebih mudah mengingat materi yang telah dipelajari. Penerapan pembelajaran aktif dalam PJOK dapat meningkatkan partisipasi siswa, mengembangkan keterampilan sosial, serta membentuk sikap positif terhadap aktivitas fisik dan olahraga.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif, yang bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam penerapan metode ceramah dan praktik langsung dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di SD 008 Mulya Subur. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini berfokus pada proses pembelajaran yang berlangsung secara alami di lingkungan sekolah, sehingga peneliti dapat memahami fenomena pembelajaran secara menyeluruh dan kontekstual. Penelitian deskriptif digunakan untuk menyajikan data berupa uraian yang menggambarkan keadaan nyata di lapangan tanpa adanya perlakuan atau manipulasi terhadap subjek penelitian.

Penelitian ini dilaksanakan di SD 008 Mulya Subur pada semester berjalan tahun ajaran yang sedang berlangsung. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa

sekolah tersebut secara konsisten menerapkan metode ceramah dan praktik langsung dalam pembelajaran PJOK. Selain itu, sekolah ini memiliki karakteristik siswa yang heterogen sehingga menarik untuk dikaji dalam konteks penerapan metode pembelajaran. Waktu penelitian disesuaikan dengan jadwal pembelajaran PJOK agar proses pengumpulan data dapat berjalan secara optimal dan tidak mengganggu kegiatan belajar mengajar di sekolah.

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah guru PJOK dan siswa SD 008 Mulya Subur yang terlibat langsung dalam proses pembelajaran. Guru PJOK dijadikan sebagai subjek utama penelitian karena memiliki peran sentral dalam perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi pembelajaran. Sementara itu, siswa dijadikan sebagai subjek pendukung untuk memperoleh informasi mengenai tingkat partisipasi, keaktifan, dan respons siswa terhadap penerapan metode ceramah dan praktik langsung. Objek penelitian ini adalah proses penerapan metode ceramah dan praktik langsung dalam pembelajaran PJOK, yang mencakup tahap perencanaan pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran, serta evaluasi hasil pembelajaran.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan secara langsung pada saat proses pembelajaran PJOK berlangsung, baik di dalam kelas maupun di lapangan. Melalui observasi, peneliti mengamati bagaimana guru menyampaikan materi dengan metode ceramah, bagaimana siswa menerima dan memahami penjelasan guru, serta bagaimana pelaksanaan praktik langsung dilakukan. Selain itu, observasi juga digunakan untuk melihat tingkat keaktifan siswa, kerja sama antarsiswa, serta suasana pembelajaran secara keseluruhan.

Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur kepada guru PJOK dan beberapa siswa yang dipilih sebagai informan. Wawancara dengan guru bertujuan untuk memperoleh informasi mengenai alasan pemilihan metode pembelajaran, cara penerapan metode ceramah dan praktik langsung, serta kendala yang dihadapi dalam proses pembelajaran PJOK. Sementara itu, wawancara dengan siswa dilakukan untuk mengetahui pengalaman belajar siswa, tingkat pemahaman terhadap materi, serta pendapat siswa mengenai pembelajaran PJOK yang diterapkan. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung yang meliputi Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), jadwal pembelajaran, serta dokumentasi kegiatan pembelajaran PJOK yang relevan dengan penelitian.

Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis data kualitatif. Analisis data dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan cara menyeleksi, memfokuskan,

dan menyederhanakan data yang diperoleh agar sesuai dengan tujuan penelitian. Penyajian data dilakukan dalam bentuk uraian naratif yang sistematis sehingga memudahkan peneliti dalam memahami pola dan hubungan antardata. Penarikan kesimpulan dilakukan berdasarkan hasil analisis data yang telah disajikan secara cermat dan berkelanjutan. Untuk menjamin keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi, baik triangulasi sumber maupun triangulasi teknik. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan data yang diperoleh dari guru dan siswa, sedangkan triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan data hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi. Dengan demikian, data yang diperoleh diharapkan memiliki tingkat validitas yang tinggi dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Penerapan Metode Ceramah dalam Pembelajaran PJOK di SD 008 Mulya Subur**

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan selama proses pembelajaran PJOK di SD 008 Mulya Subur, metode ceramah menjadi langkah awal yang selalu digunakan oleh guru dalam setiap pertemuan pembelajaran. Metode ini dimanfaatkan untuk menyampaikan tujuan pembelajaran, menjelaskan materi yang akan dipelajari, serta memberikan pengarahan terkait aturan dan tata tertib selama kegiatan PJOK berlangsung. Guru menyampaikan materi dengan bahasa yang sederhana dan disesuaikan dengan tingkat pemahaman siswa sekolah dasar, sehingga siswa dapat memahami penjelasan yang diberikan dengan baik.

Metode ceramah juga digunakan untuk menjelaskan aturan keselamatan sebelum siswa melakukan aktivitas fisik. Hal ini sangat penting mengingat pembelajaran PJOK melibatkan banyak gerakan yang berpotensi menimbulkan cedera apabila tidak dilakukan dengan benar. Dengan adanya penjelasan awal melalui metode ceramah, siswa menjadi lebih siap dan memahami apa yang boleh dan tidak boleh dilakukan selama pembelajaran. Meskipun metode ceramah bersifat satu arah, guru berusaha menciptakan suasana yang komunikatif dengan memberikan pertanyaan sederhana dan meminta siswa untuk merespons, sehingga perhatian siswa tetap terjaga.

### **2. Penerapan Metode Praktik Langsung dalam Pembelajaran PJOK**

Metode praktik langsung merupakan salah satu metode pembelajaran yang sangat relevan dan efektif diterapkan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), khususnya di jenjang sekolah dasar. Hal ini disebabkan oleh karakteristik mata pelajaran PJOK yang menekankan pada aktivitas fisik, keterampilan gerak, serta

pengalaman belajar secara nyata. Dalam penerapannya, metode praktik langsung memberikan kesempatan kepada siswa untuk tidak hanya memahami materi secara teoretis, tetapi juga mampu mengaplikasikan pengetahuan tersebut melalui kegiatan fisik yang terarah dan terencana.

Dalam proses pembelajaran PJOK, metode praktik langsung biasanya diawali dengan penjelasan singkat dari guru mengenai tujuan pembelajaran, jenis kegiatan yang akan dilakukan, serta aturan dan aspek keselamatan yang harus diperhatikan. Setelah itu, siswa diarahkan untuk melakukan aktivitas fisik sesuai dengan materi yang dipelajari, seperti gerakan dasar olahraga, permainan sederhana, latihan kebugaran, atau simulasi aktivitas tertentu. Dengan cara ini, siswa dapat belajar melalui pengalaman langsung, sehingga pemahaman terhadap materi menjadi lebih mendalam dan bermakna.

Penerapan metode praktik langsung juga berperan penting dalam meningkatkan partisipasi aktif siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Siswa tidak hanya berperan sebagai pendengar, tetapi terlibat secara langsung dalam setiap aktivitas yang dilakukan. Keterlibatan aktif ini membuat siswa lebih antusias dan termotivasi untuk mengikuti pembelajaran. Selain itu, suasana pembelajaran menjadi lebih menyenangkan dan tidak monoton, karena siswa diberi ruang untuk bergerak, bereksplorasi, dan berinteraksi dengan teman sebaya. Dari aspek pengembangan keterampilan, metode praktik langsung sangat efektif dalam melatih kemampuan motorik siswa, baik motorik kasar maupun motorik halus. Melalui latihan dan pengulangan gerakan secara langsung, siswa dapat meningkatkan koordinasi, keseimbangan, kelincahan, serta kekuatan fisik. Proses ini tidak hanya membantu siswa menguasai keterampilan gerak tertentu, tetapi juga mendukung perkembangan fisik dan kesehatan jasmani siswa secara keseluruhan. Dengan demikian, tujuan pembelajaran PJOK yang berorientasi pada kebugaran dan keterampilan gerak dapat tercapai secara optimal.

Selain aspek psikomotor, metode praktik langsung juga memberikan dampak positif terhadap aspek kognitif dan afektif siswa. Dari sisi kognitif, siswa belajar memahami konsep, aturan, dan strategi permainan melalui pengalaman nyata, sehingga materi pembelajaran lebih mudah dipahami dan diingat. Dari sisi afektif, siswa belajar nilai-nilai penting seperti kerja sama, sportivitas, disiplin, tanggung jawab, dan rasa percaya diri. Nilai-nilai tersebut muncul secara alami selama siswa berinteraksi dan bekerja sama dalam kegiatan praktik.

Peran guru dalam penerapan metode praktik langsung sangat penting sebagai fasilitator dan pembimbing. Guru tidak hanya memberikan contoh gerakan, tetapi juga mengamati,

membimbing, dan memberikan umpan balik kepada siswa selama kegiatan berlangsung. Melalui bimbingan yang tepat, guru dapat membantu siswa memperbaiki kesalahan gerakan, meningkatkan keterampilan, serta memastikan bahwa kegiatan pembelajaran berjalan dengan aman dan tertib. Selain itu, guru juga dapat menyesuaikan tingkat kesulitan aktivitas dengan kemampuan dan kondisi siswa, sehingga semua siswa dapat mengikuti pembelajaran dengan baik.

Meskipun memiliki banyak keunggulan, penerapan metode praktik langsung juga menghadapi beberapa kendala di lapangan. Keterbatasan sarana dan prasarana, kondisi cuaca, serta jumlah siswa yang banyak dapat menjadi tantangan dalam pelaksanaan pembelajaran. Namun demikian, dengan kreativitas dan perencanaan yang baik, guru dapat mengatasi kendala tersebut, misalnya dengan memodifikasi alat, menyesuaikan aktivitas, atau membagi siswa ke dalam kelompok kecil agar pembelajaran tetap berjalan efektif.

Secara keseluruhan, penerapan metode praktik langsung dalam pembelajaran PJOK terbukti mampu meningkatkan kualitas proses pembelajaran dan hasil belajar siswa. Metode ini tidak hanya membantu siswa memahami materi secara lebih konkret, tetapi juga mendorong keterlibatan aktif, pengembangan keterampilan gerak, serta pembentukan sikap dan nilai-nilai positif.

Oleh karena itu, metode praktik langsung sangat dianjurkan untuk terus digunakan dan dikembangkan dalam pembelajaran PJOK, khususnya di sekolah dasar, agar tujuan pendidikan jasmani dapat tercapai secara optimal dan berkelanjutan.

### **3. Penggunaan Kombinasi Metode Ceramah dan Praktik Langsung dalam Satu Pertemuan**

Penggunaan kombinasi metode ceramah dan praktik langsung dalam satu pertemuan pembelajaran merupakan pendekatan pembelajaran yang sangat efektif dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Hal ini disebabkan oleh karakteristik PJOK yang tidak hanya menuntut pemahaman konsep dan aturan, tetapi juga penguasaan keterampilan gerak serta keterlibatan aktif siswa dalam aktivitas fisik. Dengan menggabungkan metode ceramah dan praktik langsung, guru dapat mengintegrasikan aspek kognitif dan psikomotor secara seimbang dalam satu rangkaian pembelajaran yang utuh. Pada tahap awal pembelajaran, metode ceramah memiliki peran penting sebagai pengantar dan pengarah kegiatan. Guru menggunakan metode ceramah untuk menyampaikan tujuan

pembelajaran, menjelaskan materi pokok, serta memberikan gambaran umum tentang aktivitas yang akan dilakukan.

Penjelasan ini membantu siswa memahami arah pembelajaran dan menyiapkan mental serta fisik sebelum melakukan praktik. Selain itu, metode ceramah juga digunakan untuk menyampaikan aturan permainan, teknik dasar gerakan, serta aspek keselamatan yang harus diperhatikan selama kegiatan PJOK berlangsung. Penjelasan yang jelas dan sistematis dari guru dapat meminimalkan kesalahan dan risiko cedera saat siswa melakukan aktivitas praktik.

Setelah tahap ceramah selesai, pembelajaran dilanjutkan dengan metode praktik langsung yang menjadi inti dari pembelajaran PJOK. Pada tahap ini, siswa diberi kesempatan untuk menerapkan secara langsung materi yang telah dijelaskan oleh guru. Praktik langsung memungkinkan siswa untuk belajar melalui pengalaman nyata, sehingga pemahaman terhadap materi menjadi lebih mendalam dan tidak bersifat abstrak. Siswa dapat mencoba, mengulang, dan memperbaiki gerakan sesuai dengan arahan dan contoh yang diberikan oleh guru. Proses ini membantu siswa mengembangkan keterampilan motorik, koordinasi tubuh, serta kebugaran jasmani secara bertahap.

Kombinasi metode ceramah dan praktik langsung dalam satu pertemuan juga memberikan dampak positif terhadap efektivitas pembelajaran. Metode ceramah berfungsi sebagai dasar pengetahuan, sedangkan metode praktik langsung berfungsi sebagai sarana penguatan dan penerapan pengetahuan tersebut. Dengan demikian, siswa tidak hanya mengetahui apa yang harus dilakukan, tetapi juga memahami bagaimana cara melakukannya dengan benar. Hal ini sangat penting dalam pembelajaran PJOK, karena penguasaan keterampilan gerak tidak dapat dicapai hanya melalui penjelasan teori tanpa praktik yang memadai.

Selain meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa, penggunaan kombinasi metode juga mampu meningkatkan motivasi dan antusiasme siswa dalam mengikuti pembelajaran. Variasi metode pembelajaran membuat suasana kelas menjadi lebih dinamis dan tidak monoton. Siswa tidak hanya duduk dan mendengarkan penjelasan guru, tetapi juga terlibat aktif dalam kegiatan praktik yang menyenangkan. Kondisi ini mendorong siswa untuk lebih bersemangat dan berpartisipasi aktif dalam pembelajaran, sehingga proses belajar menjadi lebih bermakna.

Penggunaan kombinasi metode ceramah dan praktik langsung juga mendukung pembelajaran yang berpusat pada siswa. Meskipun metode ceramah cenderung bersifat guru-

sentris, penerapannya yang singkat dan terarah berfungsi sebagai jembatan menuju pembelajaran yang lebih aktif melalui praktik langsung. Pada tahap praktik, siswa menjadi pelaku utama dalam pembelajaran, sementara guru berperan sebagai fasilitator, pembimbing, dan pengamat. Guru memberikan umpan balik secara langsung terhadap performa siswa, sehingga siswa dapat mengetahui kekurangan dan memperbaiki keterampilannya.

Dalam satu pertemuan pembelajaran, pengaturan waktu menjadi faktor penting dalam keberhasilan penggunaan kombinasi metode. Guru perlu mengatur durasi ceramah agar tidak terlalu panjang, sehingga siswa tidak merasa jenuh dan tetap memiliki cukup waktu untuk melakukan praktik. Umumnya, metode ceramah digunakan secara singkat di awal pembelajaran, sedangkan sebagian besar waktu dialokasikan untuk praktik langsung. Dengan pengelolaan waktu yang baik, pembelajaran dapat berlangsung secara efektif dan tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal. Kombinasi metode ceramah dan praktik langsung juga memberikan fleksibilitas bagi guru dalam menyesuaikan pembelajaran dengan kondisi dan kemampuan siswa. Guru dapat memberikan penjelasan tambahan atau demonstrasi ulang jika siswa mengalami kesulitan, serta menyesuaikan tingkat kesulitan aktivitas praktik sesuai dengan kemampuan siswa. Hal ini membuat pembelajaran menjadi lebih inklusif dan memberikan kesempatan yang sama bagi seluruh siswa untuk belajar dan berkembang.

Secara keseluruhan, penggunaan kombinasi metode ceramah dan praktik langsung dalam satu pertemuan pembelajaran PJOK terbukti mampu meningkatkan kualitas proses dan hasil pembelajaran. Kombinasi ini membantu siswa memahami materi secara menyeluruh, meningkatkan keterampilan gerak, serta menumbuhkan sikap positif dan motivasi belajar. Oleh karena itu, strategi pembelajaran ini sangat tepat untuk diterapkan dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar sebagai upaya untuk mencapai tujuan pembelajaran secara optimal dan berkelanjutan.

#### **4. Pembelajaran Aktif dan Keterlibatan Siswa dalam Pembelajaran PJOK**

Pembelajaran aktif merupakan pendekatan pembelajaran yang menempatkan siswa sebagai subjek utama dalam proses belajar. Dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), pembelajaran aktif sangat relevan karena karakteristik mata pelajaran ini menuntut keterlibatan fisik, mental, dan sosial siswa secara langsung. Melalui pembelajaran aktif, siswa tidak hanya menerima informasi dari guru, tetapi juga berpartisipasi secara aktif dalam berbagai kegiatan yang mendorong pengalaman belajar yang bermakna.

Dalam penerapan pembelajaran aktif pada pembelajaran PJOK, siswa dilibatkan secara langsung dalam setiap tahapan pembelajaran, mulai dari pemanasan, kegiatan inti, hingga pendinginan. Siswa didorong untuk melakukan berbagai aktivitas fisik, seperti latihan gerak dasar, permainan sederhana, simulasi olahraga, dan kegiatan kelompok. Keterlibatan langsung ini membantu siswa memahami materi pembelajaran dengan lebih baik karena siswa belajar melalui pengalaman nyata dan praktik langsung, bukan hanya melalui penjelasan teoritis.

Keterlibatan siswa dalam pembelajaran PJOK juga berdampak positif terhadap motivasi dan minat belajar. Ketika siswa diberi kesempatan untuk bergerak, berinteraksi, dan berpartisipasi aktif, mereka cenderung merasa lebih senang dan antusias mengikuti pembelajaran. Suasana belajar menjadi lebih hidup dan menyenangkan, sehingga siswa tidak mudah merasa bosan. Hal ini sangat penting terutama bagi siswa sekolah dasar yang memiliki karakteristik aktif dan membutuhkan pembelajaran yang melibatkan aktivitas fisik.

Pembelajaran aktif dalam PJOK tidak hanya meningkatkan keterlibatan fisik siswa, tetapi juga mengembangkan kemampuan berpikir dan sikap sosial. Dalam kegiatan kelompok atau permainan, siswa belajar bekerja sama, berkomunikasi, dan saling menghargai satu sama lain. Selain itu, siswa juga dilatih untuk memecahkan masalah, mengambil keputusan, dan memahami aturan permainan. Proses ini membantu mengembangkan kemampuan berpikir kritis serta menanamkan nilai-nilai positif seperti sportivitas, disiplin, tanggung jawab, dan kerja sama.

Peran guru dalam pembelajaran aktif sangat penting sebagai fasilitator dan pembimbing. Guru bertugas merancang kegiatan pembelajaran yang menarik, aman, dan sesuai dengan tujuan pembelajaran. Selain itu, guru juga mengamati keterlibatan siswa selama kegiatan berlangsung, memberikan arahan, serta memberikan umpan balik yang membangun. Dengan bimbingan guru yang tepat, siswa dapat mengikuti pembelajaran dengan lebih terarah dan mencapai hasil belajar yang optimal.

Pembelajaran aktif juga memungkinkan guru untuk menyesuaikan pembelajaran dengan kemampuan dan kebutuhan siswa. Melalui pengamatan langsung terhadap keterlibatan siswa, guru dapat mengetahui tingkat pemahaman dan keterampilan siswa, sehingga dapat memberikan perlakuan yang sesuai. Misalnya, guru dapat memodifikasi aktivitas, menyesuaikan tingkat kesulitan gerakan, atau memberikan bantuan tambahan kepada siswa yang membutuhkan. Hal ini membuat pembelajaran menjadi lebih inklusif dan efektif.

Meskipun pembelajaran aktif memiliki banyak manfaat, penerapannya juga menghadapi beberapa tantangan, seperti keterbatasan waktu, sarana prasarana, serta perbedaan kemampuan siswa. Namun demikian, dengan perencanaan yang baik dan kreativitas guru, pembelajaran aktif tetap dapat dilaksanakan secara optimal. Guru dapat memanfaatkan lingkungan sekitar, menggunakan alat sederhana, serta mengatur strategi pembelajaran yang efisien agar seluruh siswa tetap terlibat secara aktif. Secara keseluruhan, pembelajaran aktif dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran PJOK memberikan dampak positif terhadap proses dan hasil belajar. Siswa menjadi lebih aktif, termotivasi, dan mudah memahami materi pembelajaran. Selain itu, pembelajaran aktif juga membantu mengembangkan keterampilan gerak, kemampuan berpikir, serta sikap sosial siswa. Oleh karena itu, penerapan pembelajaran aktif sangat dianjurkan dalam pembelajaran PJOK sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dan mencapai tujuan pendidikan jasmani secara menyeluruh.

#### **5. Dampak Penerapan Metode Pembelajaran terhadap Pencapaian Tujuan Pembelajaran PJOK**

Penerapan metode pembelajaran yang tepat memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap pencapaian tujuan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Tujuan pembelajaran PJOK tidak hanya berfokus pada penguasaan pengetahuan, tetapi juga mencakup pengembangan keterampilan gerak, pembentukan sikap positif, serta peningkatan kebugaran jasmani siswa. Oleh karena itu, metode pembelajaran yang digunakan guru harus mampu mendukung pencapaian tujuan pembelajaran secara menyeluruh dan seimbang.

Metode pembelajaran seperti ceramah, praktik langsung, dan pembelajaran aktif memberikan kontribusi yang berbeda namun saling melengkapi dalam proses pembelajaran PJOK. Metode ceramah berperan dalam membantu siswa memahami konsep dasar, aturan permainan, dan tujuan kegiatan yang akan dilakukan. Penjelasan yang jelas dari guru memudahkan siswa untuk mengetahui apa yang harus dilakukan dan bagaimana cara melakukannya dengan benar. Dengan pemahaman awal yang baik, siswa menjadi lebih siap mengikuti kegiatan praktik dan pembelajaran dapat berjalan secara terarah.

Metode praktik langsung memberikan dampak yang signifikan terhadap pencapaian tujuan pembelajaran PJOK, khususnya pada aspek psikomotor. Melalui praktik langsung, siswa dapat mengaplikasikan materi yang telah dipelajari secara nyata melalui aktivitas fisik. Proses belajar melalui pengalaman langsung ini membantu siswa menguasai keterampilan gerak

secara lebih optimal, seperti koordinasi, keseimbangan, kelincahan, dan kekuatan. Selain itu, praktik langsung juga mendorong siswa untuk aktif bergerak, sehingga tujuan pembelajaran PJOK yang berkaitan dengan kebugaran jasmani dapat tercapai dengan baik.

Pembelajaran aktif juga memberikan dampak positif terhadap pencapaian tujuan pembelajaran PJOK, terutama dalam meningkatkan keterlibatan dan motivasi siswa. Ketika siswa dilibatkan secara aktif dalam proses pembelajaran, mereka cenderung lebih antusias dan bersemangat mengikuti kegiatan. Keterlibatan aktif ini membantu siswa memahami materi dengan lebih mudah dan bertahan lama dalam ingatan. Selain itu, pembelajaran aktif juga menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan tidak membosankan, sehingga siswa lebih fokus dan tertarik untuk mengikuti pembelajaran.

Dampak penerapan metode pembelajaran tidak hanya terlihat pada aspek kognitif dan psikomotor, tetapi juga pada aspek afektif siswa. Melalui berbagai metode pembelajaran yang melibatkan interaksi dan kerja sama, siswa belajar nilai-nilai penting seperti sportivitas, disiplin, tanggung jawab, kerja sama, dan saling menghargai. Nilai-nilai tersebut merupakan bagian penting dari tujuan pembelajaran PJOK yang bertujuan membentuk karakter dan sikap positif siswa dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, penggunaan variasi metode pembelajaran dalam satu pertemuan membantu guru menyesuaikan pembelajaran dengan karakteristik dan kebutuhan siswa. Setiap siswa memiliki kemampuan dan gaya belajar yang berbeda, sehingga penggunaan metode yang bervariasi dapat membantu menjangkau seluruh siswa secara lebih efektif. Hal ini berdampak positif terhadap pencapaian tujuan pembelajaran, karena semua siswa memiliki kesempatan yang sama untuk belajar dan berkembang sesuai dengan kemampuannya.

Peran guru dalam menerapkan metode pembelajaran yang tepat sangat menentukan keberhasilan pencapaian tujuan pembelajaran PJOK. Guru harus mampu merencanakan pembelajaran dengan baik, memilih metode yang sesuai dengan materi dan kondisi siswa, serta memberikan bimbingan dan umpan balik yang konstruktif. Dengan perencanaan dan pelaksanaan yang baik, metode pembelajaran dapat digunakan secara optimal untuk mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan.

Secara keseluruhan, penerapan metode pembelajaran yang tepat dan bervariasi memberikan dampak yang positif terhadap pencapaian tujuan pembelajaran PJOK. Metode ceramah, praktik langsung, dan pembelajaran aktif saling melengkapi dalam membantu siswa mencapai tujuan pembelajaran secara optimal, baik dari aspek pengetahuan, keterampilan,

maupun sikap. Oleh karena itu, guru PJOK perlu terus mengembangkan dan menerapkan metode pembelajaran yang inovatif dan sesuai dengan karakteristik siswa agar tujuan pembelajaran PJOK dapat tercapai secara maksimal dan berkelanjutan.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai penerapan metode ceramah dan praktik langsung dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di SD 008 Mulya Subur, dapat disimpulkan bahwa penggunaan kedua metode tersebut memiliki peran yang sangat penting dalam menunjang keberhasilan proses pembelajaran. Metode ceramah dan praktik langsung saling melengkapi dalam membantu siswa memahami materi pembelajaran secara menyeluruh, baik dari aspek pengetahuan maupun keterampilan gerak.

Metode ceramah terbukti efektif digunakan sebagai langkah awal dalam pembelajaran PJOK. Melalui metode ini, guru dapat menyampaikan tujuan pembelajaran, menjelaskan materi, serta memberikan arahan dan aturan kegiatan secara jelas dan terstruktur. Penjelasan awal yang diberikan guru membantu siswa memahami apa yang akan dilakukan selama pembelajaran berlangsung, sehingga siswa menjadi lebih siap mengikuti kegiatan praktik. Selain itu, metode ceramah juga berperan penting dalam menyampaikan aturan keselamatan yang harus dipatuhi oleh siswa selama melakukan aktivitas fisik.

Sementara itu, metode praktik langsung menjadi metode utama dalam pembelajaran PJOK karena memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat secara aktif dalam kegiatan pembelajaran. Melalui praktik langsung, siswa dapat mengaplikasikan materi yang telah dijelaskan oleh guru melalui aktivitas fisik secara nyata. Metode ini membantu siswa memahami materi dengan lebih mudah dan mendalam karena siswa belajar melalui pengalaman langsung. Selain itu, praktik langsung juga berkontribusi dalam meningkatkan keterampilan motorik, kebugaran jasmani, serta kepercayaan diri siswa dalam melakukan berbagai gerakan. Penggunaan kombinasi metode ceramah dan praktik langsung dalam satu pertemuan pembelajaran terbukti mampu menciptakan suasana belajar yang lebih aktif, menarik, dan menyenangkan. Variasi metode pembelajaran membantu menghindari kejenuhan siswa dan meningkatkan motivasi belajar. Siswa tidak hanya menjadi pendengar pasif, tetapi juga terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran. Hal ini sejalan dengan karakteristik siswa

sekolah dasar yang cenderung aktif dan belajar lebih efektif melalui kegiatan yang melibatkan gerak dan pengalaman langsung.

Selain itu, penerapan metode pembelajaran aktif dalam pembelajaran PJOK di SD 008 Mulya Subur menunjukkan bahwa guru berperan tidak hanya sebagai penyampai informasi, tetapi juga sebagai fasilitator yang membimbing dan mengarahkan siswa. Keterlibatan aktif siswa dalam pembelajaran membantu mereka mengembangkan sikap positif, seperti kerja sama, disiplin, sportivitas, dan tanggung jawab. Nilai-nilai tersebut sangat penting untuk membentuk karakter siswa sejak usia dini.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan metode ceramah dan praktik langsung dalam pembelajaran PJOK di SD 008 Mulya Subur telah berjalan dengan baik dan efektif. Metode pembelajaran yang digunakan mampu mendukung tercapainya tujuan pembelajaran PJOK, baik dari aspek kognitif, afektif, maupun psikomotor. Dengan demikian, kombinasi metode ceramah dan praktik langsung dapat dijadikan sebagai salah satu strategi pembelajaran yang tepat untuk diterapkan dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi guru sebagai bahan evaluasi dan refleksi dalam meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi pihak sekolah dan peneliti selanjutnya dalam mengembangkan metode pembelajaran yang lebih inovatif dan sesuai dengan kebutuhan serta karakteristik siswa sekolah dasar.

## **REFERENSI**

- Amri. (2023). Model pembelajaran PJOK dalam meningkatkan aktivitas gerak siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 45–58.
- Andayani. (2022). Metode praktik langsung dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Olahraga dan Pendidikan*, 5(1), 12–26.
- Ariyanto. (2024). Pendekatan pembelajaran aktif untuk PJOK di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(3), 67–82.
- Fajri. (2023). Strategi peningkatan partisipasi siswa melalui metode pembelajaran. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 10(1), 101–115.
- Hardianto. (2025). PJOK: Konsep dan implementasi di kurikulum sekolah. Jakarta: Penerbit Pendidikan.
- Indra. (2024). Implementasi metode langsung untuk hasil belajar PJOK. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 6(2), 55–73.

- Komarudin. (2021). Implementasi pembelajaran PJOK berbasis daring dengan pendekatan saintifik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), 23–37.
- Lestari. (2023). Penggunaan metode ceramah dalam pembelajaran PJOK. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 8(4), 20–36.
- Mulyana. (2024). PJOK: Konsep dasar dan pembelajaran. Bandung: Penerbit Akademika.
- Murjani. (2025). Tinjauan sistematis metode pembelajaran PJOK terhadap disiplin belajar siswa. *Jurnal Keolahragaan*, 9(1), 3–25.
- Mustofa. (2024). Metode pembelajaran PJOK yang efektif di sekolah dasar. *Jurnal Penjas dan Kesehatan*, 12(3), 77–94.
- Nabila. (2023). Pengaruh metode pembelajaran aktif terhadap kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 13(2), 40–58.
- Nurhasanah. (2024). Pengaruh gaya mengajar practice style terhadap hasil belajar senam. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 23(4), 89–103.
- Putri. (2025). Analisis metode pembelajaran PJOK dan tujuan pembelajaran. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 6(1), 10–28.
- Rahayu. (2024). Pendekatan bermain dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 15(2), 85–99.
- Rohman. (2024). Model pembelajaran PJOK di sekolah. Buana Pendidikan: *Jurnal FKIP*, 12(22), 55–73.
- Roji. (2017). Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan SMP/MTs kelas VIII: Buku guru. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan.
- Samosir. (2024). Meningkatkan minat belajar PJOK melalui permainan tradisional. *PIOR: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 15–34.
- Setiawan. (2025). Metode inovatif dalam meningkatkan minat belajar PJOK. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 15(4), 100–120.
- Sukahar. (2025). Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan: Buku guru. Jakarta: Direktorat Pendidikan Khusus.
- Sukarata. (2024). Implementasi project based learning dalam pembelajaran PJOK. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 5(2), 48–66.
- Sukardi. (2024). Upaya meningkatkan hasil belajar PJOK pada materi permainan bulu tangkis. *Jurnal Inovasi, Evaluasi dan Pengembangan Pembelajaran*, 2(1), 30–52.
- Sutrisno. (2023). Evaluasi pembelajaran PJOK di sekolah dasar. *Jurnal Evaluasi Pendidikan*, 9(3), 95–112.
- Utami. (2024). Peran metode ceramah dalam pembelajaran dasar PJOK. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 9(2), 50–68.
- Wahyudi. (2025). Strategi pembelajaran PJOK dan kebugaran jasmani siswa. *Borneo Physical Education Journal*, 4(1), 38–51.
- Wicaksana. (2025). Meningkatkan partisipasi siswa melalui metode inovatif PJOK. *Jurnal Ilmiah Nusantara*, 2(3), 77–99.

- Wijaya. (2023). Pembelajaran aktif dalam PJOK: Teori dan praktik. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 8(4), 110–130.
- Yulianti. (2024). Pembelajaran PJOK berbasis kurikulum merdeka. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 15(3), 90–107.
- Zulfitri. (2024). Konsep evaluasi pembelajaran PJOK di sekolah dasar. *Jurnal Evaluasi Pendidikan*, 10(1), 30–47.
- Zulkarnain. (2025). Metode pembelajaran PJOK dan dampaknya terhadap kemampuan psikomotor siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 16(1), 1–24.