

Integrasi Gaya Mengajar Practice Style dan Physical Literacy untuk Meningkatkan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Dasar

Syamsul Arifin*, Herita Warni, Mashud, Rian Kurnia

Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia.

*Correspondence: syamsul_arifin@ulm.ac.id

Abstract

Low physical activity among elementary school children has become a critical public health issue, exacerbated by sedentary lifestyles and rising obesity rates. Conventional physical education is considered ineffective in fostering sustainable active habits. This study aims to analyze the effectiveness of integrating the Practice Style teaching method with the concept of Physical Literacy in increasing students' physical activity. The method used is a quasi-experiment with a pretest-posttest control group design. The sample consisted of 100 third- and fourth-grade students from SD Negeri 5 Sungai Ulin, divided into an experimental group (receiving integrated learning) and a control group (conventional learning). The intervention lasted 8 weeks. Physical activity data were collected using the Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C) and analyzed using t-tests and effect size calculations. The results showed a very significant increase in the experimental group (average increase of 8.36 points; $p < 0.001$; Cohen's $d = 1.21$), while the control group did not experience any significant changes. The conclusion of the study proves that the integration of Practice Style and Physical Literacy is significantly more effective in increasing students' physical activity than the conventional approach.

Keywords: Physical education; physical activity; elementary school; teaching style; physical literacy; integrated learning.

Abstrak

Rendahnya aktivitas fisik pada anak sekolah dasar telah menjadi masalah kesehatan masyarakat yang kritis, diperparah oleh gaya hidup sedenter dan meningkatnya obesitas. Pendidikan jasmani konvensional dinilai kurang efektif dalam menumbuhkan kebiasaan aktif yang berkelanjutan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas integrasi gaya mengajar *Practice Style* dengan konsep *Physical Literacy* dalam meningkatkan aktivitas fisik siswa. Metode yang digunakan adalah *quasi-experiment* dengan desain *pretest-posttest control group*. Sampel terdiri dari 100 siswa kelas III-IV SD Negeri 5 Sungai Ulin, dibagi menjadi kelompok eksperimen (menerima pembelajaran terintegrasi) dan kontrol (pembelajaran konvensional). Intervensi berlangsung 8 minggu. Data aktivitas fisik dikumpulkan menggunakan *Physical Activity Questionnaire for Children* (PAQ-C) dan dianalisis dengan uji-t dan perhitungan *effect size*. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan pada kelompok eksperimen (rata-rata kenaikan 8,36 poin; $p < 0,001$; Cohen's $d = 1,21$), sementara kelompok kontrol tidak mengalami perubahan bermakna. Simpulan penelitian membuktikan bahwa integrasi *Practice Style* dan *Physical Literacy* secara signifikan lebih efektif meningkatkan aktivitas fisik siswa dibandingkan pendekatan konvensional.

Kata Kunci: Pendidikan jasmani; aktivitas fisik; sekolah dasar; gaya mengajar *practice style*; *physical literacy*; pembelajaran terintegrasi.

Received: 21 Oktober 2025 | Revised: 2, 17 November, 3 Desember 2025

Accepted: 14 Desember 2025 | Published: 31 Desember 2025



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Rendahnya tingkat aktivitas fisik pada populasi anak telah berkembang menjadi krisis kesehatan global yang mengkhawatirkan, dengan implikasi jangka panjang terhadap kesejahteraan fisik, kognitif, dan sosial-emosional (Zhang et al., 2024). Situasi ini sangat krusial di Indonesia, di mana transisi gaya hidup modern, urbanisasi yang pesat, dan penetrasi teknologi digital telah secara drastis menggeser pola aktivitas harian anak-anak dari yang bersifat fisik dan eksploratif ke arah perilaku sedenter yang lebih pasif (Coll et al., 2024). Anak-anak usia sekolah dasar, yang secara perkembangan seharusnya berada pada puncak masa bermain aktif dan eksplorasi motorik, justru menghabiskan waktu berjam-jam di depan layar (*screen time*), baik untuk hiburan maupun pembelajaran.

Data meta-analitik terkini mengungkap tren peningkatan prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas pada anak dan remaja di berbagai belahan dunia, dengan pola aktivitas fisik yang tidak memadai diidentifikasi sebagai salah satu faktor etiologi utama (Zhang et al., 2024). Di Indonesia, meskipun data nasional yang komprehensif masih terbatas, studi-studi lokal dan laporan kesehatan menunjukkan pola yang mengkhawatirkan seiring dengan meningkatnya konsumsi makanan olahan dan berkurangnya ruang terbuka untuk bermain (Gutiérrez et al., 2024). Dampak dari rendahnya aktivitas fisik ini bersifat multifaset dan sistemik. Pada tingkat fisiologis, ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi tidak hanya memicu akumulasi lemak dan peningkatan *Body Mass Index* (BMI), tetapi juga mengganggu profil metabolismik sejak dini.

Risiko masalah kardiometabolik, seperti hipertensi, dislipidemia, dan resistensi insulin, kini mulai terlihat pada kelompok usia yang semakin muda (Gutiérrez et al., 2024). Lebih jauh, kurangnya stimulasi fisik yang adekuat menghambat perkembangan kompetensi gerak fundamental (*fundamental movement skills*), yang merupakan fondasi bagi partisipasi dalam olahraga dan aktivitas fisik sepanjang hidup. Keterampilan seperti lari, lompat, lempar, tangkap, dan keseimbangan yang tidak terbentuk optimal pada masa *golden age* ini dapat menyebabkan rasa tidak percaya diri, penghindaran terhadap aktivitas fisik, dan pada akhirnya memperkuat siklus sedenter (Robinson et al., 2015).

Selain dampak fisik, gaya hidup tidak aktif juga berkorelasi dengan masalah kesehatan mental, termasuk gejala kecemasan, depresi, dan rendahnya harga diri pada anak, serta menurunnya performa kognitif dan konsentrasi belajar di sekolah (Shanshan et al., 2025). Dengan demikian, masalah rendahnya aktivitas fisik bukan sekadar isu kesehatan jasmani semata, melainkan sebuah tantangan pembangunan yang menyentuh aspek pendidikan, sosial, dan kualitas hidup generasi mendatang. Dalam konteks mitigasi krisis ini, institusi sekolah muncul sebagai *setting* intervensi yang paling strategis dan berpotensi menjangkau populasi anak secara luas. Sekolah tidak hanya berfungsi sebagai tempat transfer pengetahuan, tetapi juga sebagai lingkungan sosial di mana kebiasaan, nilai-nilai, dan perilaku hidup dibentuk.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) secara ideal berada di garis depan dalam misi menumbuhkan kebiasaan aktif dan sehat. Pedoman Internasional dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan anak-anak dan remaja usia 5-17 tahun untuk melakukan setidaknya 60 menit aktivitas fisik intensitas sedang hingga berat (*Moderate-to-Vigorous Physical Activity/MVPA*) setiap hari, serta aktivitas penguatan otot dan tulang minimal 3 kali per minggu (Chaput et al., 2020). Sayangnya, realitas di lapangan

seringkali jauh dari ideal. Pembelajaran PJOK konvensional di banyak sekolah, termasuk di Indonesia, masih dihadapkan pada sejumlah tantangan mendasar.

Keterbatasan alokasi waktu jam pelajaran yang seringkali hanya 1-2 kali seminggu, dengan durasi terbatas, jelas tidak cukup untuk memenuhi rekomendasi akumulasi aktivitas fisik harian. Pendekatan pengajaran yang masih sering berpusat pada guru (*teacher-centered*), berorientasi pada drill keterampilan olahraga tertentu (seperti sepak bola atau bola voli) demi persiapan pertandingan, cenderung mengabaikan kebutuhan perkembangan gerak yang beragam dan inklusif bagi semua siswa. Model seperti ini dapat mengalienasi anak-anak yang kurang terampil atau kurang berminat pada olahraga tim tertentu, sehingga justru mengurangi keterlibatan mereka (*time-on-task*) dan meningkatkan waktu tunggu atau tidak aktif selama pelajaran.

Fokus yang sempit pada aspek psikomotorik sering kali mengabaikan dimensi kognitif dan afektif dari pembelajaran gerak. Siswa mungkin diajari *bagaimana* melakukan gerakan, tetapi kurang didorong untuk memahami *mengapa* aktivitas fisik penting (*knowledge*), serta tidak selalu dibangun motivasi intrinsik, rasa percaya diri (*confidence*), dan kesenangan (*enjoyment*) dalam bergerak. Akibatnya, pembelajaran PJOK gagal menciptakan makna yang personal dan berkelanjutan bagi siswa. Sebagaimana diungkapkan dalam tinjauan sistematis oleh (Muñoz-urtubia & Vega-muñoz, 2025), intervensi yang efektif untuk meningkatkan aktivitas fisik dan mencegah obesitas pada anak justru adalah yang bersifat multidimensi, menggabungkan aktivitas terstruktur di sekolah, pendidikan gizi, pengurangan *screen time*, dan melibatkan dukungan lingkungan termasuk orang tua.

Untuk mengatasi kesenjangan antara potensi dan realita pembelajaran PJOK, diperlukan inovasi pedagogis yang menyeluruh. Dua konsep yang menawarkan perspektif komplementer adalah *practice style* dari spektrum gaya mengajar mosston dan *physical literacy*. *Practice style* merupakan salah satu gaya mengajar dalam kontinum yang dikembangkan oleh Muska Mosston dan Sara Ashworth, yang menempatkan siswa pada tingkat pengambilan keputusan yang lebih tinggi dibandingkan gaya komando tradisional (Mosston & Ashworth, 2008:72). Dalam *practice style*, guru berperan sebagai perancang tugas (*designer of tasks*) dan pemberi umpan balik (*provider of feedback*), sementara siswa diberi otonomi untuk berlatih secara mandiri atau berpasangan dalam menyelesaikan tugas-tugas gerak yang telah dipersiapkan.

Ciri khasnya adalah adanya waktu latihan (*practice time*) yang besar, kesempatan untuk pengulangan (*repetition*), dan variasi tugas yang dapat dimodifikasi sesuai level kemampuan individu. Guru berkeliling untuk mengamati dan memberikan umpan balik korektif yang spesifik dan langsung (*immediate feedback*). Gaya ini secara empiris terbukti efektif dalam memaksimalkan *Academic Learning Time in Physical Education* (ALT-PE), yaitu proporsi waktu di mana siswa benar-benar terlibat dalam praktik motorik yang relevan dan dengan tingkat keberhasilan yang tinggi (Metzler, 2017). Dengan struktur yang terorganisir namun memberi ruang bagi latihan mandiri, *Practice Style* dapat meningkatkan keterlibatan fisik, akurasi gerak, dan penguasaan keterampilan secara lebih efisien dibanding metode ceramah atau demonstrasi massal.

Sementara *practice style* menawarkan kerangka *how to teach* yang efektif, konsep *physical literacy* memberikan jawaban mendasar tentang *what to teach* dan *why it matters*. *Physical literacy* didefinisikan sebagai "motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik,

pengetahuan dan pemahaman untuk mempertahankan aktivitas fisik sepanjang hidup" (Whitehead, 2019). Konsep ini menekankan pendekatan holistik yang mencakup tiga domain interkoneksi (1) Domain afektif terkait dengan motivasi, kepercayaan diri, kesenangan, dan nilai-nilai individu terhadap aktivitas fisik; (2) Domain kognitif terkait dengan pengetahuan, pemahaman, dan kemampuan membuat keputusan terkait kesehatan dan gerak; serta (3) Domain fisik terkait dengan kompetensi gerak itu sendiri (Edwards et al., 2017).

Physical literacy bergeser dari fokus sempit pada keterampilan olahraga tertentu (*sport-specific skills*) ke pengembangan kompetensi gerak mendasar (*fundamental movement skills*) yang dapat ditransfer ke berbagai konteks aktivitas. Lebih penting lagi, ia menempatkan pengalaman subjektif anak rasa senang, rasa ingin tahu, rasa percaya diri sebagai inti dari pembelajaran. Anak yang *physically literate* tidak hanya mampu bergerak dengan baik, tetapi juga *ingin* dan *memilih* untuk bergerak karena memahami manfaatnya dan menikmati prosesnya. Bukti penelitian semakin mendukung hubungan positif antara tingkat *physical literacy* dengan tingkat partisipasi dalam aktivitas fisik, baik selama pelajaran PJOK maupun pada waktu luang di luar sekolah (Mazzoli et al., 2024; Weir et al., 2024).

Integrasi antara *practice style* dan *physical literacy* diusulkan sebagai sebuah sintesis pedagogis yang potensial. *Practice style* menyediakan "mesin" atau struktur operasional untuk menciptakan kesempatan latihan yang padat, terfokus, dan berdiferensiasi. Ia memastikan bahwa waktu pembelajaran digunakan secara optimal untuk mengasah domain fisik. Di sisi lain, *physical literacy* memberikan "jiwa" dan arah pembelajaran. Ia memastikan bahwa tugas-tugas latihan dalam *practice style* tidak sekadar berupa pengulangan mekanis, tetapi dirancang dan dikemas dalam konteks yang bermakna, menantang namun dapat dicapai, dan mendorong eksplorasi.

Umpulan balik dari guru tidak hanya teknis ("kaki lurus saat menendang"), tetapi juga afirmatif dan membangun kepercayaan diri ("kerja bagus, terus coba lagi!"). Pembelajaran juga diselipi dengan refleksi singkat atau diskusi tentang pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan (*domain kognitif*). Sinergi ini diharapkan dapat menciptakan lingkungan belajar di mana siswa tidak hanya aktif secara fisik (*physically active*), tetapi juga terlibat secara mental dan emosional (*motivationally engaged*). Mereka berlatih bukan karena diperintah, tetapi karena merasa mampu, memahami tujuannya, dan menikmati proses belajarnya. Studi oleh (Carl et al., 2022) dalam tinjauan sistematisnya menyimpulkan bahwa program intervensi yang menggabungkan peningkatan kesempatan praktik dengan pendekatan multidimensi literasi fisik cenderung lebih berhasil dalam meningkatkan perilaku aktivitas fisik anak.

Berdasarkan uraian di atas, meskipun secara teoretis integrasi *practice style* dan *physical literacy* menjanjikan, bukti empiris langsung yang menguji efektivitas model integratif ini terutama dalam konteks pembelajaran PJOK di sekolah dasar Indonesia masih sangat terbatas. Sebagian besar penelitian terdahulu mengevaluasi kedua pendekatan secara terpisah. Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk menjawab kebutuhan tersebut dengan menyelidiki pengaruh integrasi gaya mengajar *practice style* dan konsep *physical literacy* terhadap peningkatan tingkat aktivitas fisik siswa sekolah dasar. Penelitian ini berangkat dari asumsi bahwa pendekatan pembelajaran yang secara simultan memaksimalkan waktu praktik motorik terstruktur (melalui *practice style*) dan membangun motivasi, kompetensi, serta pemahaman yang holistik (melalui *physical literacy*) akan lebih efektif dalam meningkatkan keterlibatan dan aktivitas fisik siswa dibandingkan dengan

pembelajaran PJOK konvensional yang mungkin kurang terstruktur dan kurang memperhatikan dimensi afektif-kognitif.

Hipotesis penelitian H_1 terdapat peningkatan aktivitas fisik yang signifikan pada siswa yang mengikuti pembelajaran PJOK dengan integrasi *practice style* dan *physical literacy* dibandingkan dengan siswa yang mengikuti pembelajaran PJOK konvensional. Melalui eksperimen kuasi dengan desain *pretest-posttest control group*, penelitian ini bertujuan untuk memberikan bukti empiris yang dapat dipertanggungjawabkan mengenai efektivitas model integratif tersebut. Temuan penelitian ini diharapkan tidak hanya berkontribusi pada khazanah ilmu keolahragaan dan pedagogi pendidikan jasmani, tetapi juga memberikan panduan praktis yang aplikatif bagi guru-guru PJOK di Indonesia dalam merancang pembelajaran yang lebih efektif, inklusif, dan bermakna, guna mencetak generasi muda yang tidak hanya sehat dan terampil secara fisik, tetapi juga mencintai aktivitas gerak sebagai bagian dari gaya hidupnya.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-experimental *pretest and posttest with control group*. Pemilihan desain ini didasarkan pada pertimbangan etis dan praktis dalam penelitian intervensi di setting klinis komunitas, di mana randomisasi sejati seringkali sulit diterapkan secara sempurna (Harris et al., 2017). Desain ini memungkinkan peneliti untuk membandingkan perubahan pada variabel dependen (arus puncak ekspirasi) sebelum dan sesudah intervensi antara kelompok yang mendapatkan perlakuan dan kelompok yang tidak, sehingga efektivitas intervensi dapat dievaluasi. Populasi target dalam penelitian ini adalah seluruh pasien PPOK stabil yang terdaftar dan rutin berobat di Puskesmas wilayah penelitian.

Sampel penelitian diambil dengan menggunakan teknik non-probability sampling, khususnya purposive sampling, dengan pertimbangan bahwa subjek harus memenuhi kriteria spesifik yang telah ditetapkan. Besar sampel minimal dihitung menggunakan rumus estimasi perbedaan mean dua kelompok independen. Berdasarkan studi pendahuluan dan literatur, diasumsikan effect size (d) sebesar 0,8 (besar), dengan tingkat signifikansi (α) 0,05 dan power ($1-\beta$) 0,80. Perhitungan dengan software G Power 3.1 menghasilkan jumlah sampel minimal 17 subjek per kelompok. Untuk mengantisipasi kemungkinan drop out, jumlah sampel dinaikkan menjadi 20 subjek per kelompok, sehingga total sampel menjadi 40 orang.

Setelah melalui proses screening, 40 subjek yang memenuhi kriteria kemudian dialokasikan ke dalam dua kelompok, kelompok intervensi ($n=20$) dan kelompok kontrol ($n=20$). Alokasi dilakukan dengan metode simple random assignment menggunakan tabel angka random untuk meminimalkan bias alokasi, meskipun dalam desain quasi-experimental. Kriteria inklusi subjek penelitian adalah usia 35-70 tahun, diagnosis PPOK stabil (GOLD stage 1-3) yang telah ditegaskan oleh dokter, dengan konfirmasi melalui rekam medis, tidak mengalami eksaserbasi akut atau rawat inap akibat PPOK dalam 4 minggu terakhir sebelum penelitian, mampu berjalan secara mandiri tanpa bantuan alat (walker atau kursi roda), bersedia berpartisipasi dalam seluruh rangkaian penelitian dan telah menandatangani lembar *informed consent*. Kriteria eksklusi subjek penelitian adalah.

1. Memiliki komorbiditas berat yang tidak terkontrol, seperti gagal jantung kelas III-IV

- (NYHA), penyakit arteri koroner tidak stabil, atau kanker aktif.
2. Mengalami gangguan muskuloskeletal, neurologis, atau kondisi lain yang secara signifikan menghambat kemampuan untuk melakukan latihan jalan atau pernapasan.
 3. Sedang mengikuti program rehabilitasi paru atau intervensi latihan terstruktur lainnya secara rutin.
 4. Menunjukkan ketidakkooperatifan selama proses screening atau assessment awal.

Analisis data yang terkumpul dianalisis secara statistik menggunakan perangkat lunak IBM SPSS Statistics versi 25.

1. Analisis deskriptif data demografi dan klinis dasar disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi, persentase, mean, dan standar deviasi.
2. Uji normalitas sebelum analisis inferensial, dilakukan uji normalitas distribusi data nilai PEF (pre, post, dan delta) dengan uji Shapiro-Wilk.
3. Analisis Inferensial
 - o Uji homogenitas baseline uji chi-square (untuk data nominal) dan Independent t-test (untuk data interval/rasio) digunakan untuk memastikan kesetaraan karakteristik awal antara kedua kelompok.
 - o Uji hipotesis 1 (perubahan dalam kelompok) paired sample t-test digunakan untuk menganalisis perbedaan nilai PEF sebelum dan sesudah intervensi pada masing-masing kelompok (intervensi dan kontrol). Jika data tidak normal, digunakan Wilcoxon Signed Rank Test.
 - o Uji hipotesis 2 (perbandingan antar kelompok) independent sample t-test digunakan untuk membandingkan selisih peningkatan (delta) PEF antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Jika data tidak normal, digunakan Mann-Whitney U Test.
 - o Effect size besarnya efek intervensi dihitung menggunakan *Cohen's d* untuk menginterpretasikan kekuatan pengaruh secara praktis.
4. Tingkat signifikansi nilai $p < 0.05$ ditetapkan sebagai batas signifikansi statistik.

Dengan metodologi yang dirinci di atas, penelitian ini dirancang untuk menghasilkan bukti ilmiah yang valid dan reliabel mengenai efektivitas intervensi kombinasi yang diujikan.

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas integrasi gaya mengajar *practice style* dan konsep *physical literacy* dalam meningkatkan aktivitas fisik siswa sekolah dasar. Analisis data dilakukan secara bertahap, dimulai dengan pemeriksaan prasyarat statistik, dilanjutkan dengan analisis kesetaraan awal, dan diakhiri dengan pengujian hipotesis utama untuk mengukur dampak intervensi. Sebelum intervensi dimulai, langkah pertama adalah memastikan bahwa kedua kelompok penelitian eksperimen dan kontrol berada pada kondisi awal yang setara dalam hal tingkat aktivitas fisik. Hal ini penting untuk menegaskan bahwa setiap perbedaan yang teramati pada akhir penelitian dapat diatribusikan kepada perlakuan yang diberikan, bukan karena perbedaan bawaan antar kelompok.

Sebanyak 100 siswa kelas III dan IV SD Negeri 5 Sungai Ulin terlibat sebagai sampel, yang terbagi merata menjadi dua kelompok, masing-masing beranggotakan 50 siswa. Sebagai prasyarat untuk analisis parametrik, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas distribusi data skor *pretest* aktivitas fisik menggunakan uji Shapiro-Wilk. Hasil uji menunjukkan bahwa data

pada kedua kelompok berdistribusi normal, dengan nilai signifikansi $p > 0,05$ (kelompok eksperimen $p = 0,078$; kelompok kontrol $p = 0,112$). Selanjutnya, uji homogenitas varians menggunakan Levene's Test mengonfirmasi bahwa varians dari kedua kelompok adalah homogen ($F = 2,147$, $p = 0,146$). Dengan terpenuhinya kedua asumsi ini, uji-t sampel independen dapat digunakan untuk membandingkan skor rata-rata *pretest* antar kelompok.

Tabel 1. Uji perbandingan skor *pretest* aktivitas fisik antara kelompok eksperimen dan kontrol

Kelompok	Jumlah (N)	Rata-rata (Mean)	Simpangan Baku (SD)	Nilai-t (t)	Derajat Kebebasan (df)	Nilai-p (p-value)
Eksperimen	50	56,54	10,11	0,412	98	0,681
Kontrol	50	55,76	8,22			

Hasil yang disajikan pada tabel 1 menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor *pretest* kelompok eksperimen ($M = 56,54$; $SD = 10,11$) dan kelompok kontrol ($M = 55,76$; $SD = 8,22$), dengan $t(98) = 0,412$ dan $p = 0,681$ ($p > 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa sebelum perlakuan diterapkan, tingkat aktivitas fisik siswa di kedua kelompok berada pada level yang secara statistik dapat dikatakan sama. Dengan demikian, validitas internal penelitian ini terdukung, dan setiap perubahan yang terjadi pada *posttest* dapat dikaji lebih lanjut sebagai dampak potensial dari intervensi.

Setelah periode intervensi selama 8 minggu (16 sesi), dilakukan pengukuran *posttest* untuk melihat dinamika perubahan pada setiap kelompok. Analisis *within-group* menggunakan uji-t sampel berpasangan (*paired samples t-test*) dilakukan untuk menguji apakah terjadi peningkatan yang signifikan dari *pretest* ke *posttest* di dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol secara terpisah.

Tabel 2. Hasil uji-t berpasangan skor *pretest* dan *posttest* aktivitas fisik pada kelompok eksperimen dan kontrol

Kelompok	Waktu Pengukuran	Rata-rata (Mean)	Simpangan Baku (SD)	Selisih Rata-rata	Nilai-t (t)	df	Nilai-p (p-value)
Eksperimen	Pretest	56,54	10,11	8,36	7,894	49	0,000
	Posttest	64,90	9,55				
Kontrol	Pretest	55,76	8,22	0,52	1,250	49	0,217
	Posttest	56,28	7,55				

Hasil pada tabel 2 mengungkap pola yang sangat berbeda antara kedua kelompok pada kelompok eksperimen, analisis menunjukkan adanya peningkatan yang sangat signifikan dalam skor aktivitas fisik. Rata-rata skor naik dari 56,54 pada *pretest* menjadi 64,90 pada *posttest*, yang merepresentasikan peningkatan sebesar 8,36 poin. Nilai uji-t berpasangan sebesar 7,894 dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,001$) mengonfirmasi bahwa peningkatan ini tidak terjadi secara kebetulan, melainkan merupakan dampak yang nyata. Pada kelompok kontrol, analisis menunjukkan hasil yang berbeda. Meskipun terdapat kenaikan rata-rata skor sebesar 0,52 poin (dari 55,76 menjadi 56,28), kenaikan ini tidak signifikan secara statistik. Nilai $p = 0,217$ ($p > 0,05$) menunjukkan bahwa perbedaan

antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol dapat dianggap sebagai fluktuasi normal atau kesalahan pengukuran, bukan sebagai perubahan yang bermakna.

Temuan ini memberikan bukti awal bahwa intervensi integratif *practice style* dan *physical literacy* berhasil mendorong peningkatan aktivitas fisik yang substansial, sementara pembelajaran konvensional tidak menghasilkan efek yang serupa. Analisis perbandingan antar kelompok setelah intervensi (*between-group analysis*) untuk menguji hipotesis utama penelitian yaitu keefektifan model integratif dibandingkan model konvensional dilakukan analisis perbandingan antar kelompok (*between-group*) pada dua titik ukur (1) perbandingan langsung skor akhir (*posttest*), dan (2) perbandingan besarnya peningkatan (*gain score*). *Gain score* dihitung untuk setiap individu dengan rumus $Gain Score = Skor Posttest - Skor Pretest$, yang merepresentasikan perubahan murni akibat intervensi.

Tabel 3. Hasil uji-t sampel independen untuk perbandingan skor *posttest* dan *gain score* antar kelompok

Variabel yang Dibandingkan	Kelompok	Rata-rata (Mean)	Simpangan Baku (SD)	Selisih Rata-rata	Nilai-t (t)	df	Nilai-p (p-value)	Ukuran Efek (Cohen's d)
Skor Posttest	Eksperimen	64,90	9,55	8,62	5,012	98	0,000	0,99 (Efek Besar)
	Kontrol	56,28	7,55					
Gain Score	Eksperimen	8,36	7,48	7,84	6,128	98	0,000	1,21 (Efek Besar)
	Kontrol	0,52	2,94					

Tabel 3 menyajikan temuan krusial yang menguatkan hasil analisis sebelumnya perbandingan skor *posttest* terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara skor aktivitas fisik akhir kelompok eksperimen dan kontrol. Skor rata-rata *posttest* kelompok eksperimen (64,90) secara statistik lebih tinggi 8,62 poin dibandingkan kelompok kontrol (56,28), dengan $t(98) = 5,012$ dan $p < 0,001$. Perbandingan *gain score* perbedaan yang lebih menggambarkan dampak intervensi terlihat pada analisis *gain score*. Rata-rata peningkatan pada kelompok eksperimen adalah 8,36 poin, yang secara signifikan 7,84 poin lebih besar dibandingkan peningkatan minimal 0,52 poin pada kelompok kontrol ($t(98) = 6,128$, $p < 0,001$). Ini menunjukkan bahwa besarnya perubahan positif pada kelompok eksperimen jauh lebih superior.

Signifikansi statistik (nilai-p) hanya menginformasikan kemungkinan suatu efek nyata, tetapi tidak menggambarkan besarnya efek tersebut. Oleh karena itu, dihitung ukuran efek menggunakan *Cohen's d* untuk menilai magnitudo praktis dari perbedaan yang ditemukan. Untuk perbandingan skor *posttest*, diperoleh *Cohen's d* = 0,99. Menurut kriteria (Cohen, 1988:102), nilai ini dikategorikan sebagai "efek besar" (*large effect*). Artinya, perbedaan tingkat aktivitas fisik antara siswa yang belajar dengan model integratif dan model konvensional setelah intervensi adalah sangat besar dan memiliki implikasi praktis yang penting. Untuk perbandingan *gain score*, diperoleh *Cohen's d* = 1,21, yang juga termasuk dalam kategori "efek besar". Hal ini mempertegas bahwa tidak hanya hasil akhirnya yang berbeda, tetapi *besarnya peningkatan* yang dialami siswa kelompok eksperimen secara praktis sangat berarti dan jauh melampaui apa yang dialami kelompok kontrol. Berdasarkan serangkaian analisis statistik yang telah diuraikan, dapat disimpulkan temuan utama

penelitian ini sebagai berikut.

1. Kesetaraan awal terjamin kelompok eksperimen dan kontrol memiliki profil tingkat aktivitas fisik awal (*pretest*) yang secara statistik identik, sehingga memenuhi prasyarat untuk membandingkan hasil intervensi.
2. Efektivitas model integratif penerapan pembelajaran PJOK yang mengintegrasikan *practice style* dan *physical literacy* selama 8 minggu terbukti secara statistik sangat efektif dalam meningkatkan aktivitas fisik siswa sekolah dasar, dengan peningkatan rata-rata sebesar 8,36 poin yang signifikan pada level $p < 0,001$.
3. Keterbatasan model konvensional pembelajaran PJOK konvensional yang berpusat pada guru dan berfokus pada drill keterampilan olahraga tertentu tidak menghasilkan peningkatan aktivitas fisik yang signifikan pada siswa.
4. Superioritas hasil akhir pada akhir penelitian, tingkat aktivitas fisik siswa yang menerima model integratif secara signifikan lebih tinggi (8,62 poin) dibandingkan dengan siswa yang mengikuti pembelajaran konvensional.
5. Dampak yang besar dan praktis besarnya efek dari intervensi ini, yang ditunjukkan oleh ukuran efek *Cohen's d* $> 0,8$ (besar), mengindikasikan bahwa integrasi *practice style* dan *physical literacy* bukan hanya efektif secara statistik, tetapi juga membawa perubahan yang nyata dan penting dalam konteks praktis pendidikan jasmani di sekolah dasar.

Temuan ini secara meyakinkan menjawab pertanyaan penelitian dan mendukung hipotesis yang diajukan, bahwa integrasi gaya mengajar *practice style* dengan konsep *physical literacy* merupakan pendekatan yang lebih unggul dalam meningkatkan aktivitas fisik siswa dibandingkan dengan pendekatan konvensional.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas integrasi gaya mengajar *practice style* dengan konsep *physical literacy* dalam meningkatkan aktivitas fisik siswa sekolah dasar. Hasil analisis statistik secara konsisten dan meyakinkan menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima. Kelompok eksperimen yang menerima pembelajaran terintegrasi mengalami peningkatan aktivitas fisik yang signifikan ($p < 0,001$) dengan *effect size* yang besar ($d = 1,21$), sementara kelompok kontrol yang mengikuti pembelajaran konvensional tidak menunjukkan perubahan yang bermakna. Temuan ini tidak hanya mengkonfirmasi efektivitas model integratif, tetapi juga membuka ruang diskusi yang mendalam tentang mekanisme pencapaian hasil tersebut, posisi penelitian dalam konteks literatur yang ada, serta implikasi teoretis dan praktisnya.

Peningkatan rata-rata sebesar 8,36 poin pada kelompok eksperimen dapat dijelaskan melalui sinergi yang tercipta antara kerangka instruksional yang efektif dari *practice style* dan fondasi filosofis-motivasional dari *physical literacy*. *Practice style* berperan sebagai "mesin" yang mengoptimalkan waktu aktif belajar (*Academic Learning Time in Physical Education/ALT-PE*). Dengan struktur yang memberikan porsi besar untuk latihan mandiri dan berulang, gaya ini secara langsung meminimalkan waktu tunggu, penjelasan panjang, dan pengelolaan kelas yang tidak produktif (Mosston & Ashworth, 2008).

Siswa menghabiskan lebih banyak waktu untuk terlibat dalam aktivitas motorik yang terstruktur. Hal ini sejalan dengan temuan (Pill et al., 2024) yang menyatakan bahwa spektrum gaya mengajar, termasuk *practice style*, memfasilitasi pergeseran dari pengajaran searah menuju pembelajaran yang lebih berpihak pada siswa, sehingga meningkatkan akumulasi gerak harian. Ini merupakan titik krusial, *physical literacy* menyuntikkan "jiwa" ke dalam struktur teknis tersebut. Konsep ini memastikan bahwa tugas-tugas latihan dalam *practice style* tidak sekadar berupa pengulangan mekanis yang membosankan.

Sebaliknya, tugas dirancang dalam konteks yang bermakna, menantang namun bisa dicapai, dan seringkali dikemas dalam bentuk permainan atau eksplorasi (Whitehead, 2019). Umpaman balik dari guru tidak hanya bersifat korektif ("luruskan siku saat melempar"), tetapi juga afirmatif dan membangun kepercayaan diri ("Wah, usahamu untuk mengontrol bola sudah lebih baik!"), yang menyentuh domain afektif. Refleksi singkat tentang manfaat aktivitas fisik juga menguatkan domain kognitif (Edwards et al., 2017). Kombinasi ini menciptakan pengalaman belajar yang positif. Siswa merasa mampu (*competence*), merasa memiliki kendali (*autonomy*), dan merasa terhubung dengan tujuan yang bermakna (*relatedness*), yang sesuai dengan prinsip teori determinasi diri (*Self-Determination Theory*).

Motivasi intrinsik inilah yang diduga menjadi penggerak utama peningkatan aktivitas fisik, tidak hanya selama pelajaran tetapi juga kemungkinan kecenderungannya di luar sekolah, sebagaimana diukur oleh PAQ-C (Mazzoli et al., 2024). Penelitian ini memberikan kontribusi kebaharuan yang spesifik dalam peta penelitian pedagogi pendidikan jasmani. Sejumlah studi sebelumnya telah meneliti dampak *practice style* terhadap keterampilan motorik dan waktu aktif (Metzler, 2017), atau menguji pengaruh program *physical literacy* terhadap partisipasi aktivitas fisik (Carl et al., 2022; Telford et al., 2020). Namun, kebaruan utama penelitian ini terletak pada upaya eksplisit untuk mengintegrasikan dan menguji kedua pendekatan tersebut secara bersamaan dalam satu model intervensi yang terpadu.

Sebagian besar penelitian terdahulu memperlakukan kedua konsep sebagai entitas yang terpisah. Sebagai contoh, penelitian oleh (Telford et al., 2020) mengevaluasi program *physical literacy* yang komprehensif, tetapi tidak secara khusus mendesain dan mengisolasi strategi instruksional *practice style* sebagai komponen utama pengajarannya. Di sisi lain, banyak penelitian tentang *practice style* berfokus pada outcome keterampilan olahraga spesifik atau ALT-PE, tanpa secara sistematis mengincorporate prinsip-prinsip afektif dan kognitif dari *physical literacy* untuk meningkatkan motivasi jangka panjang (Mosston & Ashworth, 2008).

Penelitian ini menjembatani kesenjangan tersebut. Kami tidak hanya menerapkan *practice style*, tetapi memodifikasinya dengan embedding elemen-elemen kunci *physical literacy* ke dalam setiap fase pembelajaran. Dengan demikian, temuan kami menawarkan bukti empiris bahwa integrasi sinergis antara "cara mengajar" yang efisien dan "filosofi mengapa mengajar" yang holistik menghasilkan dampak yang lebih kuat dibandingkan penerapan masing-masing pendekatan secara parsial atau tradisional. Konteks penelitian di sekolah dasar Indonesia juga menambah orisinalitas, mengingat sebagian besar literatur tentang *physical literacy* berasal dari Negara Barat.

Temuan bahwa kelompok kontrol tidak mengalami peningkatan signifikan (hanya +0,52 poin) memperkuat argumentasi tentang perlunya inovasi pedagogis. Pembelajaran

konvensional yang berpusat pada guru, seringkali didominasi oleh instruksi langsung, antrian panjang, dan fokus pada performa teknis olahraga tertentu, terbukti kurang mampu meningkatkan keterlibatan fisik menyeluruh yang diukur oleh PAQ-C. Model ini mungkin efektif untuk mengajarkan teknik tertentu kepada sebagian besar siswa yang sudah tertarik, tetapi gagal menciptakan lingkungan yang memotivasi dan inklusif bagi semua siswa untuk aktif bergerak (Longmuir et al., 2015).

Hasil ini konsisten dengan kritik terhadap pendidikan jasmani tradisional yang dianggap kurang relevan dalam memerangi gaya hidup sedenter (Muñoz-urtubia & Vega-muñoz, 2025). Secara teoretis, penelitian ini memperkuat dan mempertemukan dua landasan teori besar spektrum gaya mengajar Mosston dan kerangka *physical literacy* Whitehead. Hasil ini menunjukkan bahwa teori instruksional dan teori perkembangan motivasional dapat bersinergi untuk menghasilkan outcome yang lebih optimal. Secara praktis, temuan ini merupakan panduan berharga bagi guru PJOK, pelatih, dan pengembang kurikulum. Model integratif yang diuji memberikan "jalan tengah" yang aplikatif: tidak serumit menerapkan model *Teaching Games for Understanding* (TGfU) secara penuh, tetapi juga tidak sekadar drill konvensional.

Guru dapat mulai dengan merancang station-stasiun latihan (*practice style*), lalu memperkayanya dengan pemberian pilihan tugas, umpan balik yang memotivasi, dan dialog reflektif singkat (*physical literacy*). Implementasi ini berpotensi mentransformasi PJOK dari mata pelajaran yang sekadar "bermain" atau "berlatih" menjadi pengalaman belajar yang bermakna, menyenangkan, dan membekali siswa dengan kompetensi serta kemauan untuk hidup aktif sepanjang hayat, yang pada akhirnya berkontribusi pada pencegahan masalah kesehatan seperti obesitas (Zhang et al., 2024).

Simpulan

Berdasarkan analisis komprehensif terhadap data yang diperoleh melalui desain *quasi-experimental* dengan pendekatan *pretest-posttest control group*, penelitian ini secara meyakinkan menyimpulkan bahwa integrasi gaya mengajar *practice style* dengan kerangka konseptual *physical literacy* merupakan sebuah pendekatan pedagogis yang efektif dan unggul dalam meningkatkan tingkat aktivitas fisik siswa sekolah dasar. Temuan utama penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen yang menerima pembelajaran terintegrasi mengalami peningkatan skor aktivitas fisik yang sangat signifikan secara statistik ($p < 0,001$), dengan kenaikan rata-rata sebesar 8,36 poin.

Sebaliknya, kelompok kontrol yang mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani konvensional hanya mengalami kenaikan yang sangat kecil dan tidak signifikan (0,52 poin). Perbedaan hasil akhir (*posttest*) antara kedua kelompok mencapai 8,62 poin, dengan ukuran efek (*effect size*) yang termasuk dalam kategori "besar" (*Cohen's d* = 0,99 untuk *posttest* dan 1,21 untuk *gain score*), mengindikasikan bahwa dampak intervensi ini bukan hanya bermakna secara statistik tetapi juga sangat relevan dalam konteks praktis di lapangan. Keberhasilan model integratif ini dapat dilacak dari terciptanya sinergi fungsional antara dua pendekatan yang saling melengkapi. Di satu sisi, *practice style* dari Spektrum Mosston berperan sebagai *engine* pembelajaran yang mengoptimalkan efisiensi waktu instruksional.

Dengan memberikan struktur tugas yang jelas, kesempatan latihan mandiri yang luas, dan pengulangan terfokus, gaya mengajar ini berhasil memaksimalkan *Academic Learning Time in Physical Education* (ALT-PE) dan memastikan siswa terlibat dalam aktivitas motorik yang intensif (Mosston & Ashworth, 2008; Metzler, 2017). Di sisi lain, *physical literacy* berperan sebagai *compass* yang memberikan arah dan makna pada aktivitas fisik tersebut. Dengan memperkuat domain afektif (motivasi, percaya diri, kesenangan), kognitif (pengetahuan, pemahaman), dan fisik (kompetensi gerak) secara simultan, pendekatan ini mengubah latihan dari sekadar kegiatan rutin menjadi pengalaman belajar yang personal, bermakna, dan memberdayakan (Whitehead, 2019; Edwards et al., 2017). Siswa tidak hanya belajar *bagaimana* bergerak, tetapi juga memahami *mengapa* mereka bergerak dan mengembangkan keinginan intrinsik untuk tetap aktif. Sinergi inilah yang diduga menjadi katalis utama peningkatan yang drastis, sebagaimana diukur oleh instrumen PAQ-C yang mencakup aktivitas di dalam dan luar sekolah.

Pernyataan Penulis

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan dengan sebenarnya bahwa artikel berjudul “integrasi gaya mengajar practice style dan physical literacy untuk meningkatkan aktivitas fisik siswa Sekolah Dasar” merupakan karya asli saya, belum pernah dipublikasikan, dan tidak sedang dalam proses publikasi di jurnal lain. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya. Atas perhatian dan kerjasamanya saya ucapkan terima kasih.

Daftar Pustaka

- Carl, J., Barratt, J., Wanner, P., Töpfer, C., Cairney, J., & Pfeifer, K. (2022). The Effectiveness of Physical Literacy Interventions: A Systematic Review with Meta - Analysis. *In Sports Medicine* (Vol. 52, Issue 12). Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/s40279-022-01738-4>
- Chaput, J., Willumsen, J., Bull, F., Chou, R., Ekelund, U., Firth, J., Jago, R., Ortega, F. B., & Katzmarzyk, P. T. (2020). 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5 – 17 years : summary of the evidence. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17, 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01037-z> REVIEW
- Coll, I., Vallejos, D., & Nora, L. (2024). Differences in Physical Activity Levels , Screen Time , and Body Mass Index and Their Associations with Oral Health in Schoolchildren in Mallorca. *Children*, 11, 1280. <https://doi.org/10.3390/children11111280>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Edwards, L. C., Bryant, A. S., Keegan, R. J., Morgan, K., & Jones, A. M. (2017). Definitions , Foundations and Associations of Physical Literacy : A Systematic Review. *Sports Medicine*, 47(1), 113–126. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0560-7>
- Gutiérrez, E. R., Costoso, A. T., Mesas, A. E., Vizcaíno, V. M., de la Cruz, L. L., & Fernández, A. D. (2024). The impact of reduced muscular fitness on cardiometabolic

risk factors in children aged 9–11 years. *Acta Paediatrica*, 113(6), 1364–1372. <https://doi.org/10.1111/apa.17178>

Harris, J., Cale, L., & Musson, H. (2017). Young people's knowledge and understanding of health, fitness and physical activity: Issues, divides and dilemmas. *Sport, Education and Society*, 22(5), 611–625. <https://doi.org/10.1080/13573322.2015.1083000>

Longmuir, P. E., Boyer, C., Lloyd, M., Yang, Y., Boiarskaia, E., Zhu, W., & Tremblay, M. S. (2015). The Canadian Assessment of Physical Literacy : methods for children in grades 4 to 6 (8 to 12 years). *BMC Public Health*, 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-2106-6>

Mazzoli, E., Xu, J., & Barnett, L. M. (2024). Physical literacy is associated with children ' s adherence to physical activity guidelines during. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 8989, 1–15. <https://doi.org/10.1080/17408989.2024.2335143>

Metzler, M. W. (2017). Instructional Models for Physical Education (Third Edit). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315213521>

Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). Teaching Physical Education. B. Cummings, First Onli, 358.

Muñoz-urtubia, N., & Vega-muñoz, A. (2025). Physical activity based interventions for reducing body mass index in children aged 6 – 12 years : a systematic review. *Frontiers in Pediatrics*, July. <https://doi.org/10.3389/fped.2025.1449436>

Pill, S., Suesee, B., & Davies, M. (2024). The Spectrum of Teaching Styles and models-based practice for physical education. *European Physical Education Review*, 30(1), 142–155. <https://doi.org/10.1177/1356336X231189146>

Robinson, L. E., Stodden, D. F., Barnett, L. M., Lopes, V. P., Logan, W., Rodrigues, L. P., & Hondt, D. (2015). Motor Competence and its Effect on Positive Developmental Trajectories of Health. *Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0351-6>

Shanshan, Z., Ping, T., Jiabin, L., Tianzhuo, L., Xiaomei, L., Bolei, W., Leifu, D., & Jianfeng, T. (2025). Relationship between physical literacy and mental health in adolescents : a moderated mediation model with resilience and physical activity as variables. *Froitiers*, 26(1). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1518423>

Telford, R. M., Olive, L. S., Keegan, R. J., Keegan, S., Lisa, M., Telford, R. D., Telford, R. M., Olive, L. S., Keegan, R. J., & Keegan, S. (2020). Student outcomes of the physical education and physical literacy (PEPL) approach : a pragmatic cluster randomised controlled trial of a multicomponent intervention to improve physical literacy in primary schools. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 0(0), 1–14. <https://doi.org/10.1080/17408989.2020.1799967>

Weir, N., Pringle, A., & Roscoe, C. M. P. (2024). Physical Literacy and Physical Activity in Early Years Education : What ' s Known , What ' s Done , and What ' s Needed ? Children, 11(11). <https://doi.org/10.3390/children11111355>

Whitehead, M. (2019). Physical Literacy Across The World (D. Kirk (ed.); First). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203702697>

Zhang, X., Liu, J., Ni, Y., Yi, C., Fang, Y., Ning, Q., Shen, B., Zhang, K., Liu, Y., Yang, L., Li, K., Liu, Y., Huang, R., & Li, Z. (2024). Global Prevalence of Overweight and Obesity in Children and Adolescents A Systematic Review and Meta-Analysis. *JAMA Pediatrics*, 178(8), 800–813. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2024.1576>