

**ANALISIS EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN PJOK
DITINJAU DARI KETERAMPILAN GURU
DALAM MENGELOLA KEGIATAN PENDAHULUAN**

**Sania Hidayani^{1*}, Bayu Budi Prakoso², Fifukha Dwi Khory³, Vega Candra Dinata⁴,
Suroto⁵**

^{1 2 3 4 5} Universitas Negeri Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

* Corresponding Author: sania.23113@mhs.unesa.ac.id

Keterangan	Abstrak
Rekam Jejak: <i>Submitted</i>; Juli 2026 <i>Revised</i>; Agustus 2026 <i>Accepted</i>; September 2026 Kata Kunci: Pembelajaran; PJOK; Keterampilan; Guru; Kegiatan; Pendahuluan.	Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) melalui keterampilan guru dalam mengelola tahap awal pembelajaran, termasuk kegiatan pembuka, manajemen waktu, pengelolaan lingkungan belajar, serta kegiatan pemanasan dan pendinginan. Desain korelasi kuantitatif ini melibatkan 17 guru PJOK sekolah dasar di Surabaya dan Gresik yang dipilih melalui pengambilan sampel purposif. Data dikumpulkan melalui observasi berbasis video dan kuesioner Evaluasi Kelas Formatif (FCE), kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan analisis regresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan mengajar pada tahap awal berada pada tingkat sedang, namun tidak berpengaruh signifikan terhadap hasil belajar, motivasi, metode pengajaran, kerja sama siswa, maupun efektivitas secara keseluruhan ($p > 0,05$; $R^2 < 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa tahap awal berfungsi terutama sebagai persiapan awal, bukan sebagai penentu utama efektivitas. Kurangnya pengaruh tersebut mungkin disebabkan oleh dominasi aktivitas inti, di mana siswa lebih aktif terlibat dalam gerakan fisik, interaksi, dan pelaksanaan tugas. Oleh karena itu, meskipun tahap ini membantu mempersiapkan siswa secara fisik dan mental, kontribusinya tetap bersifat tidak langsung. Penelitian ini menyoroti perlunya strategi tahap awal yang lebih terstruktur, bervariasi, dan integratif yang selaras dengan aktivitas inti guna meningkatkan efektivitas pembelajaran PJOK secara keseluruhan. Temuan ini memberikan implikasi penting bagi guru untuk merancang kegiatan pembelajaran tahap awal yang lebih efektif dan menarik.

Copyright © 2026

Sania Hidayani – Bayu Budi Prakoso – Fifukha Dwi Khory – Vega Candra Dinata – Suroto



PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran yang mempunyai peran yang baik dalam sistem pendidikan karena hal tersebut memiliki kontribusi langsung terhadap perkembangan peserta didik secara menyeluruh melalui aktivitas fisik yang terstruktur dan sistematis (Yusuf et al., 2020). Pembelajaran PJOK tidak hanya berorientasi pada aspek kebugaran jasmani, tetapi juga berperan dalam mengembangkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor peserta didik (Sugiono et al., 2024). Selain itu, pembelajaran PJOK berkontribusi langsung dalam pembentukan karakter, sikap sportif, serta kebiasaan hidup aktif dan sehat yang berkelanjutan sejak usia sekolah dasar. Sejalan dengan tuntutan pembelajaran abad ke-21, pembelajaran PJOK dituntut untuk dilaksanakan secara inovatif, kontekstual, dan berpusat pada peserta didik (Nur'aeni et al., 2025). Guru PJOK diharapkan mampu menciptakan pembelajaran yang melibatkan peserta didik secara aktif, meningkatkan motivasi belajar, serta membangun kesiapan fisik dan mental sebelum memasuki aktivitas inti pembelajaran (Purnomo et al., 2021). Namun demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK di sekolah cenderung monoton, khususnya pada tahap pendahuluan, sehingga belum sepenuhnya mampu membangun kesiapan belajar peserta didik secara optimal. Temuan ini sejalan dengan kajian sebelumnya yang menegaskan bahwa kualitas pembelajaran PJOK perlu didukung oleh pendekatan yang berorientasi pada pengembangan peserta didik secara menyeluruh, tidak hanya pada aktivitas fisik tetapi juga pada aspek sosial, emosional, dan kognitif melalui konsep *Quality Physical Education* (QPE) (Poulin et al., 2025).

Efektivitas pembelajaran PJOK sangat dipengaruhi oleh keterampilan mengajar guru dalam mengelola proses pembelajaran (Mashuri et al., 2015). Guru PJOK memiliki peran penting dalam mengelola waktu, arena pembelajaran, serta aktivitas gerak peserta didik agar pembelajaran berlangsung aman dan efektif. Keterampilan mengajar guru PJOK mencakup kemampuan membuka pembelajaran, mengelola aktivitas pembelajaran, serta menciptakan suasana belajar yang kondusif (Hadiwinarto et al., 2020). Dikutip dari Achdiani et al (2017) keterampilan membuka pembelajaran yang meliputi presensi, penyampaian ruang lingkup materi, apersepsi, dan tujuan pembelajaran (KAP) berfungsi sebagai fondasi awal dalam membangun kesiapan belajar peserta didik. Tahap pemanasan merupakan bagian penting dari kegiatan pendahuluan dalam pembelajaran PJOK. Al Amin et al (2021) menyebutkan bahwa pemanasan bertujuan untuk mempersiapkan kondisi fisik dan mental peserta didik sebelum melakukan aktivitas inti serta meminimalkan risiko cedera. Pemanasan yang tidak tersusun dan dikelola dengan baik dapat berdampak pada rendahnya kesiapan gerak dan konsentrasi peserta didik selama pembelajaran berlangsung (Rahmadani et al., 2024). Penelitian yang dilakukan oleh Rosyda et al (2025) menunjukkan bahwa pemanasan berbasis permainan lebih efektif dalam meningkatkan motivasi dan keterlibatan aktif peserta didik dibandingkan pemanasan konvensional. Hal ini diperkuat oleh temuan terbaru yang menunjukkan bahwa faktor keyakinan dan persepsi guru terhadap proses pembelajaran turut memengaruhi efektivitas perilaku mengajar serta kualitas interaksi pembelajaran di kelas (Wei, 2025).

Selain pengelolaan pemanasan, keterampilan guru dalam mengelola waktu dan arena pembelajaran juga menjadi faktor penting dalam efektivitas pembelajaran PJOK. Keterbatasan waktu pembelajaran serta kondisi sarana dan prasarana sekolah menuntut guru PJOK untuk mampu mengatur alokasi waktu dan ruang gerak secara efisien (Widiastuti, 2019). Pengelolaan waktu yang kurang optimal dapat menyebabkan tidak seimbang tahapan pembelajaran, termasuk pemanasan Joyo, (2024), kegiatan inti, dan pendinginan. Kondisi ini semakin kompleks dengan adanya keterbatasan sarana dan prasarana disekolah yang masih belum sepenuhnya sesuai dengan kebutuhan pembelajaran PJOK, sehingga berpengaruh terhadap variasi aktivitas dan tingkat partisipasi peserta didik (Abrori et al., 2026). Berbagai penelitian sebelumnya telah mengkaji efektivitas pembelajaran PJOK serta keterampilan guru, namun sebagian besar masih

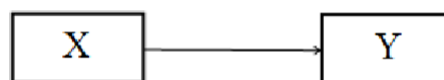
berfokus pada metode pembelajaran atau hasil belajar peserta didik secara umum. Di sisi lain, perkembangan teknologi pendidikan menunjukkan bahwa pemanfaatan media berbasis aplikasi dapat meningkatkan kompetensi guru, baik dari aspek pengetahuan, keterampilan mengajar, maupun motivasi dalam melaksanakan pembelajaran PJOK (Jamaludin et al., 2026). Selain itu, pendekatan pembelajaran yang berpusat pada peserta didik juga terbukti menjadi faktor dominan dalam meningkatkan motivasi dan keterlibatan belajar siswa dalam pembelajaran PJOK (Kamaludin et al., 2026). Penelitian yang secara khusus membahas terkait efektivitas pembelajaran PJOK ditinjau dari keterampilan guru dalam mengelola tahap pendahuluan pembelajaran, khususnya pemanasan, masih relatif terbatas. Selain itu, kajian terdahulu umumnya belum mengaitkan keterampilan membuka pembelajaran, pengelolaan waktu, dan pengelolaan arena pembelajaran sebagai satu kesatuan dalam menganalisis efektivitas pembelajaran PJOK. Dalam kajiannya Barker et al., (2025) dalam praktik pembelajaran PJOK, aspek penilaian juga masih menjadi tantangan karena belum sepenuhnya dilaksanakan secara optimal baik dalam bentuk formatif maupun sumatif. Sedangkan dalam penelitian lain Iserbyt et al., (2024) menyatakan bahwa masih banyak ketidaksesuaian antara tujuan, aktivitas pembelajaran, dan penilaian yang berdampak pada kurang optimalnya hasil belajar peserta didik.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini memiliki kebaruan (*novelty*) dengan menempatkan pengelolaan tahap pendahuluan pembelajaran sebagai fokus utama dalam menganalisis efektivitas pembelajaran PJOK. Kebaruan penelitian ini terletak pada pendekatan analisis yang mengintegrasikan keterampilan membuka pembelajaran yang meliputi presensi, penyampaian lingkup materi, apersepsi, dan tujuan pembelajaran (KAP), keterampilan mengelola waktu dan arena pembelajaran, serta keterampilan mengelola pemanasan dan pendinginan sebagai satu kesatuan proses pembelajaran. Pendekatan ini memberikan gambaran yang lebih utuh mengenai praktik pembelajaran PJOK di sekolah dasar, khususnya pada tahap awal pembelajaran yang selama ini cenderung kurang mendapat perhatian secara mendalam. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris sebagai dasar pengembangan strategi pembelajaran PJOK yang lebih efektif, aman, dan bermakna.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Penelitian ini menganalisis perbedaan antara dua atau lebih variabel serta hubungan antara variabel-variabel dalam kelompok tertentu (Pratama et al., 2023). Pendekatan kuantitatif digunakan karena data penelitian berupa skor numerik yang dapat diukur dan dianalisis secara statistik (Soesana et al., 2023). Penelitian korelasional bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa memberikan perlakuan tertentu terhadap variabel yang diteliti (Nurhayati et al., 2025). Dalam penelitian ini, pendekatan korelasional digunakan untuk menganalisis hubungan antara keterampilan guru dalam mengelola tahap pendahuluan pembelajaran PJOK dengan efektivitas pembelajaran PJOK. Menurut Sugiyono (2023), penelitian korelasional digunakan untuk mengetahui derajat hubungan dan kontribusi antar variabel secara objektif berdasarkan data empiris.

Variabel dalam penelitian ini terdiri atas dua variabel, yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y).



Gambar 1. Desain Penelitian

Variabel bebas (X) adalah keterampilan guru PJOK dalam mengelola tahap pendahuluan pembelajaran yang diperoleh melalui observasi video pembelajaran PJOK yang direkam menggunakan *Zoom Meeting*. Video pembelajaran tersebut dianalisis menggunakan lembar penilaian keterampilan mengajar guru yang mencakup keterampilan membuka pembelajaran,

pengelolaan waktu dan arena pembelajaran, serta pengelolaan pemanasan dan pendinginan. Variabel terikat (Y) adalah efektivitas pembelajaran PJOK yang diukur menggunakan angket *Formative Class Evaluation* (FCE). Angket FCE digunakan untuk memperoleh data kuantitatif mengenai persepsi peserta didik terhadap proses pembelajaran PJOK, khususnya terkait keterlibatan, kejelasan pembelajaran, dan kebermaknaan aktivitas yang dilakukan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh guru PJOK Sekolah Dasar di wilayah Kota Surabaya dan Kabupaten Gresik. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik purposive sampling. Purposive sampling merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu yang disesuaikan dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2023). Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini meliputi; (a) Guru PJOK Sekolah Dasar aktif mengajar. (b) Guru yang melaksanakan pembelajaran PJOK secara Offline. (c) Guru PJOK yang bersedia menjadi subjek penelitian.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji statistik deskriptif dan uji regresi. Statistik deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan data masing-masing variabel penelitian, baik variabel keterampilan guru dalam mengelola tahap pendahuluan pembelajaran PJOK (X) maupun variabel efektivitas pembelajaran guru PJOK (Y). Analisis deskriptif meliputi perhitungan nilai rata-rata (mean), persentase, dan pengkategorian hasil data observasi video pembelajaran serta angket *Formative Class Evaluation* (FCE), sehingga diperoleh gambaran umum penelitian. Selanjutnya, uji regresi digunakan untuk mengetahui pengaruh keterampilan guru dalam mengelola tahap pendahuluan pembelajaran PJOK. Uji regresi bertujuan untuk melihat arah dan besarnya pengaruh variabel X dan variabel Y berdasarkan data empiris yang diperoleh (buku statistik). Hasil uji regresi diinterpretasikan berdasarkan nilai koefisien regresi dan tingkat signifikansi yang ditetapkan. Penggunaan uji regresi dalam penelitian kuantitatif bertujuan untuk menjelaskan hubungan pengaruh antar variabel secara objektif dan terukur (Sugiyono, 2023).

HASIL & PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil statistik deskriptif yang menunjukkan kecenderungan nilai sedang pada variabel keterampilan pendahuluan pembelajaran serta distribusi data yang memenuhi asumsi normalitas, analisis dilanjutkan pada tahap pengujian hubungan dan pengaruh antar variabel. Tahap ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana keterampilan pendahuluan pembelajaran yang meliputi membuka pelajaran, mengelola waktu dan arena pembelajaran, serta mengelola pemanasan dan pendinginan yang memiliki keterkaitan dan kontribusi terhadap berbagai aspek pembelajaran PJOK, baik secara parsial maupun simultan. Oleh karena itu, dilakukan uji regresi linier untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai pola hubungan dan pengaruh antar variabel penelitian.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Min	Max	Mean	SD	Skewness	Kurtosis
Membuka pelajaran	17	1,00	5,00	3,35	1,17	0,00	-0,38
Mengelola waktu & arena pembelajaran	17	0,00	4,00	2,35	1,37	-0,23	-0,91
Mengelola pemanasan dan pendinginan	17	0,00	5,00	2,94	1,39	-0,36	-0,37
Hasil	17	2,21	2,96	2,68	0,21	-0,59	0,11
Motivasi	17	2,65	3,00	2,86	0,11	-0,38	-0,35
Metode	17	1,90	3,00	2,50	0,33	0,04	-0,91
Kerja sama	17	2,44	3,00	2,79	0,17	-0,43	-0,42
Total	17	2,43	2,98	2,71	0,16	0,27	-0,34
Valid N (listwise)	17						

Berdasarkan tabel 1, seluruh variabel memiliki nilai skewness dan kurtosis dalam rentang -1 hingga 1 yang menunjukkan bahwa data berdistribusi normal secara deskriptif dan memenuhi

asumsi untuk dilakukan analisis statistik parametrik. Nilai mean pada variabel keterampilan pendahuluan pembelajaran berada pada rentang 2,34-3,66 sehingga termasuk dalam kategori sedang berdasarkan klasifikasi skala Likert. Sementara itu, variabel hasil pembelajaran, motivasi belajar, kerja sama, dan skor total menunjukkan kecenderungan pada kategori sedang hingga tinggi dengan sebaran data yang relatif homogen (Sugiyono, 2023).

Tabel 2. Regresi Keterampilan Pendahuluan Pembelajaran terhadap Hasil Pembelajaran (Y1)

Variabel Independen	B	Beta	t	Sig	Collinearity Statistics (VIF)
Membuka Pelajaran	-0,005	-0,030	-0,097	0,925	1,284
Mengelola waktu & arena pembelajaran	0,006	0,039	0,117	0,909	1,521
Mengelola pemanasan dan pendinginan	0,030	0,203	0,618	0,547	1,480

Berdasarkan tabel 2, seluruh variabel keterampilan pendahuluan pembelajaran memiliki nilai signifikan lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa membuka pembelajaran, mengelola waktu dan arena pembelajaran, serta mengelola pemanasan dan pendinginan tidak berpengaruh secara signifikan terhadap hasil pembelajaran PJOK.

Tabel 3. Regresi Keterampilan Pendahuluan Pembelajaran terhadap Motivasi Belajar (Y2)

Variabel Independen	B	Beta	t	Sig	Collinearity Statistics (VIF)
Membuka Pelajaran	0,005	0,053	0,176	0,863	1,284
Mengelola waktu & arena pembelajaran	-0,020	-0,270	-0,819	0,428	1,521
Mengelola pemanasan dan pendinginan	0,020	0,278	0,857	0,407	1,480

Hasil regresi pada tabel 3, menunjukkan bahwa keterampilan pendahuluan pembelajaran tidak berpengaruh secara signifikan terhadap motivasi belajar peserta didik. Temuan ini mengindikasikan bahwa motivasi belajar dalam pembelajaran PJOK lebih dipengaruhi oleh keterlibatan aktif peserta didik selama proses pembelajaran inti.

Tabel 4. Regresi Keterampilan Pendahuluan Pembelajaran terhadap Metode Pembelajaran (Y3)

Variabel Independen	B	Beta	t	Sig	Collinearity Statistics (VIF)
Membuka Pelajaran	-0,056	-0,203	-0,683	0,506	1,284
Mengelola waktu & arena pembelajaran	0,093	0,390	1,208	0,248	1,521
Mengelola pemanasan dan pendinginan	-0,023	-0,099	-0,310	0,762	1,480

Berdasarkan tabel 4, tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara keterampilan pendahuluan pembelajaran dengan metode pembelajaran PJOK. Hal ini menunjukkan bahwa metode pembelajaran lebih dipengaruhi oleh model dan strategi pembelajaran yang diterapkan pada tahap inti.

Tabel 5. Regresi Keterampilan Pendahuluan Pembelajaran terhadap Kerja sama (Y4)

Variabel Independen	B	Beta	t	Sig	Collinearity Statistics (VIF)
Membuka Pelajaran	-0,031	-0,206	-0,676	0,511	1,284
Mengelola waktu & arena pembelajaran	0,019	0,145	0,439	0,668	1,521
Mengelola pemanasan dan pendinginan	0,020	0,161	0,493	0,630	1,480

Berdasarkan tabel 5, hasil regresi menunjukkan bahwa keterampilan pendahuluan pembelajaran tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kerja sama peserta didik. Kerja sama dalam pembelajaran PJOK lebih berkembang melalui aktivitas kelompok dan interaksi sosial selama pembelajaran berlangsung.

Tabel 6. Regresi Keterampilan Pendahuluan Pembelajaran terhadap Skor Total (Y5)

Variabel Independen	B	Beta	t	Sig	Collinearity Statistics (VIF)
Membuka Pelajaran	-0,021	-0,152	-0,497	0,627	1,284
Mengelola waktu & arena pembelajaran	0,024	0,202	0,608	0,554	1,521
Mengelola pemanasan dan pendinginan	0,011	0,096	0,294	0,773	1,480

Berdasarkan tabel 6, keterampilan pendahuluan pembelajaran tidak berpengaruh secara signifikan terhadap skor total pembelajaran PJOK. Temuan ini menegaskan bahwa tahap pendahuluan pembelajaran berfungsi sebagai pengondisian awal, namun bukan faktor utama penentu keberhasilan pembelajaran secara keseluruhan.

Pembahasan

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa keterampilan pendahuluan pembelajaran PJOK berada pada kategori sedang, dengan nilai mean membuka pembelajaran sebesar 3,35, mengelola waktu dan arena pembelajaran sebesar 2,35, serta mengelola pemanasan dan pendinginan sebesar 2,94. Nilai skewness dan kurtosis seluruh variabel berada pada rentang -1 hingga 1, yang menunjukkan data berdistribusi normal dan layak dianalisis menggunakan statistik parametrik. Temuan ini mengindikasikan bahwa guru PJOK telah melaksanakan tahap pendahuluan pembelajaran secara cukup baik, namun belum optimal. Namun demikian, temuan ini tidak sepenuhnya selaras dengan beberapa penelitian internasional yang menunjukkan bahwa tahap pemanasan yang dirancang secara dinamis dan kontekstual dapat memberikan kontribusi terhadap kesiapan fisik peserta didik. Studi menunjukkan bahwa pemanasan spesifik mampu meningkatkan suhu tubuh dan denyut jantung secara lebih optimal dibandingkan pemanasan dasar, yang berimplikasi pada peningkatan kesiapan performa fisik peserta didik (Beron, 2024). Meskipun demikian, peningkatan aspek fisiologis tersebut tidak secara otomatis berbanding lurus dengan peningkatan efektivitas pembelajaran secara keseluruhan, sehingga memperkuat temuan dalam penelitian ini. Kondisi ini sejalan dengan temuan Al Amin et al (2021) yang menyatakan bahwa tahap pendahuluan pembelajaran PJOK sering kali belum dirancang secara maksimal dan masih bersifat rutinitas tanpa variasi yang bermakna bagi peserta didik.

Hasil analisis regresi terhadap hasil pembelajaran menunjukkan bahwa keterampilan pendahuluan pembelajaran tidak berpengaruh signifikan terhadap hasil pembelajaran PJOK. hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi membuka pembelajaran ($\text{Sig} = 0,925$; $\beta = -0,030$), mengelola waktu dan arena pembelajaran ($\text{Sig} = 0,909$; $\beta = 0,039$), serta mengelola pemanasan dan pendinginan ($\text{Sig} = 0,547$; $\beta = 0,203$) yang seluruhnya lebih besar dari 0,05. Temuan ini menunjukkan bahwa hasil pembelajaran PJOK tidak ditentukan secara langsung oleh tahap pendahuluan, melainkan lebih dipengaruhi oleh kualitas pembelajaran pada tahap inti. Hasil ini sejalan dengan penelitian Purnomo et al (2021) dan Nurdin et al (2024) yang menyatakan bahwa hasil belajar PJOK lebih banyak dipengaruhi oleh intensitas aktivitas gerak, variasi latihan, serta keterlibatan peserta didik selama pembelajaran inti berlangsung. Hasil ini diperkuat oleh temuan penelitian internasional yang menunjukkan bahwa aktivitas pemanasan tidak selalu memberikan dampak signifikan terhadap aspek kognitif peserta didik. Penelitian eksperimental yang dilakukan oleh Capella et al., (2021) menemukan bahwa tidak terdapat perbedaan yang bermakna pada tingkat perhatian dan konsentrasi siswa setelah melakukan berbagai jenis pemanasan ($p > 0,05$), sehingga menunjukkan bahwa pengaruh tahap awal pembelajaran cenderung terbatas pada aspek kesiapan awal. Kondisi ini mendukung hasil penelitian bahwa efektivitas pembelajaran lebih banyak ditentukan oleh aktivitas inti dibandingkan pada tahap pendahuluan.

Analisis regresi pada variabel motivasi belajar menunjukkan bahwa keterampilan pendahuluan pembelajaran tidak memberikan pengaruh yang signifikan. Nilai signifikansi membuka pembelajaran ($\text{Sig} = 0,863$; $\beta = 0,053$), mengelola waktu dan arena pembelajaran ($\text{Sig} = 0,428$; $\beta = -0,270$), serta mengelola pemanasan dan pendinginan ($\text{Sig} = 0,407$; $\beta = 0,278$) menunjukkan tidak ada pengaruh bermakna secara statistik. Meskipun demikian, nilai beta pada variabel mengelola pemanasan dan pendinginan relatif lebih besar dibandingkan variabel lain,

yang mengindikasikan adanya kecenderungan hubungan positif meskipun belum signifikan. Di temuan lainnya Gunawan et al., (2023) menyatakan bahwa hasil penelitian yang menunjukkan temuan berbeda, dimana pemanasan berbasis permainan mampu meningkatkan keterlibatan dan respon fisiologis peserta didik secara signifikan, yang ditunjukkan melalui peningkatan denyut nadi setelah aktivitas yang dilakukan. Perbedaan hasil ini mengidentifikasi bahwa efektivitas tahap pendahuluan sangat dipengaruhi oleh aktivitas pemanasan yang bersifat konvensional dalam praktik pembelajaran yang berpotensi menjadi salah satu penyebab tidak signifikannya hasil dalam penelitian. Temuan ini berbeda dengan penelitian Rosyda et al (2025) dan Yusuf et al (2020) yang menegaskan bahwa motivasi belajar PJOK lebih berkembang ketika peserta didik terlibat aktif dalam permainan dan aktivitas inti dibandingkan hanya melalui tahap awal pembelajaran.

Hasil regresi terhadap metode pembelajaran menunjukkan bahwa keterampilan pendahuluan pembelajaran tidak berpengaruh signifikan terhadap metode pembelajaran PJOK. nilai signifikansi membuka pembelajaran ($\text{Sig} = 0,506$; $\beta = -0,203$), mengelola waktu dan arena pembelajaran ($\text{Sig} = 0,248$; $\beta = 0,390$), serta mengelola pemanasan dan pendinginan ($\text{Sig} = 0,762$; $\beta = -0,099$) seluruhnya berada diatas batas signifikansi 0,05. Temuan ini menunjukkan bahwa metode pembelajaran lebih ditentukan oleh model dan strategi yang diterapkan guru pada tahap inti, seperti penggunaan pendekatan berbasis masalah, permainan, atau pembelajaran kooperatif. Hal ini sejalan dengan Nur'aeni et al (2025) dan Sugiono et al (2024) yang menyatakan bahwa inovasi metode pembelajaran lebih efektif diterapkan pada fase inti pembelajaran dibandingkan fase pendahuluan. Lebih lanjut, pada temuan lain Gunawan et al., (2023) menunjukkan bahwa strategi pemanasan memang berperan dalam meningkatkan performa fisik seperti kekuatan, kecepatan, dan kelincahan, namun kontribusinya lebih dominan pada aspek performa motorik dibandingkan efektivitas pembelajaran secara pedagogis. Hal ini memperjelas bahwa tahap pendahuluan cenderung bersifat tidak langsung terhadap capaian pembelajaran.

Hasil analisis regresi terhadap variabel kerja sama menunjukkan tidak ada pengaruh signifikan dari keterampilan pendahuluan pembelajaran. Nilai signifikansi membuka pembelajaran ($\text{Sig} = 0,511$; $\beta = -0,206$), mengelola waktu dan arena pembelajaran ($\text{Sig} = 0,688$; $\beta = 0,145$), serta mengelola pemanasan dan pendinginan ($\text{Sig} = 0,630$; $\beta = 0,161$) menunjukkan bahwa kerja sama peserta didik tidak terbentuk secara langsung pada tahap pendahuluan. Temuan ini memperkuat pendapat Hadiwinarto et al (2020) dan Joyo (2024) yang menyatakan bahwa kerja sama dalam pembelajaran PJOK lebih berkembang melalui aktivitas kelompok, permainan tim, dan interaksi sosial selama pembelajaran inti berlangsung. Temuan ini juga dapat dijelaskan melalui perspektif bahwa aktivitas yang bersifat interaktif dan kolaboratif lebih banyak terjadi pada tahap inti pembelajaran. Dalam penelitian Lubans et al., (2025) menyatakan bahwa pembelajaran berbasis aktivitas fisik yang terstruktur pada kegiatan inti mampu meningkatkan kapasitas fungsional dan keterlibatan peserta didik secara signifikan dibandingkan aktivitas pendahuluan. Dengan demikian, kontribusi tahap pendahuluan terhadap pembentukan kerja sama menjadi relatif kecil.

Hasil regresi terhadap skor total pembelajaran PJOK menunjukkan bahwa keterampilan pendahuluan pembelajaran tidak berpengaruh signifikan secara simultan. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi membuka pembelajaran ($\text{Sig} = 0,627$; $\beta = -0,152$), mengelola waktu dan arena pembelajaran ($\text{Sig} = 0,554$; $\beta = 0,202$), serta mengelola pemanasan dan pendinginan ($\text{Sig} = 0,773$; $\beta = 0,096$). Temuan ini menegaskan bahwa tahap pendahuluan pembelajaran berfungsi sebagai pengondisian awal, namun bukan sebagai faktor utama penentu keberhasilan pembelajaran PJOK secara keseluruhan. Selain itu, penelitian lain Ishak et al., (2025) menunjukkan bahwa inovasi pembelajaran PJOK yang berbasis aktivitas olahraga secara langsung pada tahap inti memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan motorik peserta didik, dengan peningkatan yang terjadi secara nyata pada berbagai aspek kemampuan gerak ($p < 0,05$). Hal ini semakin memperkuat bahwa dominasi tahap inti dapat mengaburkan kontribusi tahap pendahuluan dalam analisis statistik. Temuan ini selaras dengan Al Amin et al (2021) dan

Widiastuti (2019) yang menyimpulkan bahwa efektivitas pembelajaran PJOK ditentukan oleh kesinambungan antara tahapan pembelajaran, terutama kualitas aktivitas inti yang sesuai dengan karakteristik peserta didik dan kondisi sarana prasarana.

Berdasarkan keseluruhan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa keterampilan pendahuluan pembelajaran PJOK belum menunjukkan peran yang signifikan terhadap hasil pembelajaran, motivasi belajar, metode pembelajaran, kerja sama, maupun total skor pembelajaran PJOK. secara korelasional, temuan ini mengindikasikan bahwa tahap pendahuluan lebih berfungsi sebagai faktor pendukung (supporting factor) daripada faktor penentu (determinant factor) dalam pembelajaran PJOK. Meskipun nilai mean keterampilan pendahuluan berada pada kategori sedang, kontribusinya terhadap variabel-variabel pembelajaran belum cukup kuat untuk menghasilkan hubungan yang bermakna secara statistik, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai signifikansi seluruh indikator yang berada di atas 0,05. Namun dengan demikian, nilai koefisien beta yang cenderung positif pada beberapa indikator, khususnya keterampilan mengelola pemanasan dan pendinginan, menunjukkan adanya kecenderungan hubungan fungsional yang belum berkembang secara optimal.

Hal ini mengisyaratkan bahwa keterampilan pendahuluan pembelajaran berpotensi memberikan kontribusi yang lebih besar apabila dirancang secara lebih sistematis, kontekstual, dan terintegrasi dengan tujuan pembelajaran inti. Dalam konteks pembelajaran PJOK yang menekankan aktivitas fisik, keterlibatan gerak, dan interaksi sosial, tahap pendahuluan perlu dikembangkan tidak hanya sebagai rutinitas awal, tetapi sebagai sarana pengondisian psikomotor, afektif, dan kognitif peserta didik secara simultan. Secara teoritis, temuan penelitian ini memperkuat pandangan bahwa efektivitas pembelajaran PJOK ditentukan oleh kesinambungan antar tahapan pembelajaran, dengan tahap inti sebagai pusat aktivitas belajar. Oleh karena itu, keterampilan pendahuluan pembelajaran tidak dapat berdiri sendiri dalam memengaruhi capaian pembelajaran, melainkan harus diposisikan sebagai bagian dari sistem pembelajaran yang utuh. Implikasi dari temuan ini adalah perlunya guru PJOK untuk mengembangkan keterampilan pendahuluan yang lebih variatif, bermakna, dan relevan dengan aktivasi inti, sehingga tidak hanya berfungsi sebagai pengantar, tetapi juga sebagai fondasi awal yang mendukung keberhasilan pembelajaran PJOK secara menyeluruh.

Berdasarkan keseluruhan temuan tersebut, tidak signifikannya pengaruh tahap pendahuluan dalam penelitian ini dapat dipahami melalui kemungkinan adanya variabel mediasi dalam proses pembelajaran. Tahap inti pembelajaran yang melibatkan aktivitas fisik, interaksi sosial, serta keterlibatan langsung peserta didik memiliki pengaruh yang lebih dominan, sehingga berpotensi menggantikan kontribusi pada tahap awal pembelajaran. Selain itu, efektivitas pemanasan juga dipengaruhi oleh jenis dan kualitas aktivitas yang digunakan, Dimana pendekatan modern seperti pemanasan berbasis kognitif terbukti lebih efektif dalam meningkatkan kesiapan peserta didik dibandingkan pemanasan tradisional yang monoton (Shalom et al., 2025). Dengan demikian, tahap pendahuluan tidak dapat dipandang sebagai faktor utama, melainkan bagian dari capaian pembelajaran yang dipengaruhi oleh interaksi dalam berbagai kegiatan pada proses pembelajaran PJOK.

KESIMPULAN

Keterampilan guru PJOK dalam mengelola tahap pendahuluan pembelajaran berada kategori sedang. Hasil analisis menunjukkan bahwa keterampilan membuka pembelajaran, pengelolaan waktu dan arena pembelajaran, serta pengelolaan pemanasan dan pendinginan tidak berpengaruh signifikan terhadap efektivitas pembelajaran PJOK. Seluruh indikator keterampilan pendahuluan pembelajaran memiliki nilai signifikansi diatas 0,05 yang menunjukkan bahwa secara statistik tahap pendahuluan pembelajaran belum berkontribusi secara langsung terhadap efektivitas pembelajaran PJOK. Oleh karena itu, keberhasilan pembelajaran PJOK tidak ditentukan oleh satu tahapan pembelajaran secara parsial, melainkan oleh kesinambungan dan kualitas keseluruhan proses pembelajaran, terutama pada tahap inti yang melibatkan aktivitas

gerak, interaksi sosial, serta keterlibatan aktif peserta didik. Meskipun tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan, nilai koefisien beta pada beberapa indikator, khususnya keterampilan mengelola pemanasan dan pendinginan, menunjukkan kecenderungan hubungan positif terhadap variabel pembelajaran. Hal ini mengindikasikan bahwa keterampilan pendahuluan pembelajaran memiliki potensi untuk berkontribusi lebih besar apabila dirancang dan dilaksanakan secara lebih sistematis, kontekstual, dan terintegrasi dengan tujuan serta aktivitas inti pembelajaran. Dalam konteks pembelajaran PJOK, tahap pendahuluan seharusnya tidak hanya berfungsi sebagai rutinitas awal, tetapi sebagai bagian penting dalam membangun kesiapan fisik, mental, dan sosial peserta didik sebelum memasuki aktivitas inti. Implikasi dari penelitian ini adalah perlunya guru PJOK untuk mengembangkan tahap pendahuluan pembelajaran yang lebih variatif, bermakna, dan relevan dengan aktivitas inti pembelajaran. Pengelolaan pendahuluan pembelajaran yang dirancang secara kreatif, kontekstual, dan selaras dengan tujuan pembelajaran diharapkan dapat meningkatkan kesiapan belajar peserta didik serta mendukung efektivitas pembelajaran PJOK secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Abrori, R., Danim, S., & Khairi, A. (2026). Indonesian Journal of Educational Development. 6(4), 1233–1247.
- Achdiani, Y., Dwi, D., & Rusliyani, A. (2017). Pengetahuan Keterampilan Dasar Mengajar Dalam Menyiapkan Guru Sekolah Menengah Kejuruan (Vol. 5, Issue 2).
- Al Amin, Muhyi, M., & Wiyarno, Y. (2021). Pengembangan Model Pemanasan Berbasis Permainan Kecil Sebagai Pengantar Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan di Sma Al Islam Krian Sidoarjo. Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi. <https://doi.org/10.5281/Zenodo.4420492>
- Barker, D., & Tolgfors, B. (2025). Why assessment in physical education is still problematic : A critical interpretive synthesis of physical education assessment literature. 1–20. <https://doi.org/10.1177/1356336X251374556>
- Beron, P. (2024). Research in Physical Education , Sport and Health Warm-Up Approach In Physical Education Classes Petar Mihaylov. 13(2), 33–37.
- Bintang Pratama, D., Rabbani, E. N., Maulani, S. A., Aryafni, C. J., Nurfajrin, A. R., Humayroh, Z. O., Rahma, G., Mulyana, A., Guru, P., & Dasar, S. (2025). Pendidikan Jasmani Sebagai Fondasi Pembentukan Perilaku Sehat Pada Siswa Sekolah Dasar.
- Gunawan, G., Humaid, H., Dlis, F., & Hambali, S. (2023). The Effect of Warm-Up Activities in Game-Based Physical Education on Increasing Student Pulse. 11(3), 598–603. <https://doi.org/10.13189/saj.2023.110312>
- Hadiwinarto, S. & Monica, S., & Hadiwinarto,). (2020). Pengaruh Keterampilan Membuka Dan Menutup Pembelajaran Terhadap Keaktifan Belajar Siswa Di Sekolah Menengah Kejuruan (Smk) Negeri 1 Lubuklinggau. <http://Jurnal.Um-Palembang.Ac.Id/Jaeducation>
- Iserbyt, P., Lund, J., & Lux, F. (2024). Instructional Alignment in Physical Education Student Teachers ' Lesson Plans for Individual Sports. 0–3.
- Ishak, M., & Hasanuddin, M. I. (2025). The Effectiveness of Badminton-Based Physical Education Learning Modification on Improving Students ' Motor Skills. 7(2), 194–206.
- Jamaludin, K. A., Mohd, S., Syed, N., & Shakila, N. (2026). Effectiveness of PETE (Physical Education Teacher Education) app for out-of-field teachers in teaching Physical Education. Cogent Social Sciences, 12(1). <https://doi.org/10.1080/23311886.2026.2639039>
- Joyo, M. W. (2024). Efektivitas Waktu Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Pada Siang Hari Di Smk Muhammadiyah Bligo.
- Kamaludin, Y. A., Marwan, I., & Juniar, D. T. (2026). Factors Influencing Middle School Students ' Learning Motivation in Physical Education : Literature Review. 6(1), 16–26. <https://doi.org/10.53863/mor.v6i1.1948>
-

- Lubans, D. R., Shields, N., Eather, N., Smith, J. J., Noetel, M., Hillman, C. H., Lonsdale, C., Oldmeadow, C., Stuart, A., Kennedy, S. G., Boyer, J., Comis, P., Roche, L., Sanders, T., Finn, T., & Leahy, A. A. (2025). Scalable physical activity intervention for youth with disability : Burn 2 Learn adapted cluster randomized controlled trial. 1, 1–11.
- Mashuri, H., & Apriliyanto, R. (2015). Survey Keterampilan Mengajar Guru Pendidikan Jasmani Dan Olahraga. Prosiding Seminar Nasional Hasil Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran, 1 No.1 Tahun 2015, 400–410. [Www.Stkipjb.Ac.Id](http://www.stkipjb.ac.id)
- Nur'aeni, L., Hayati, M. A., Restu, M., Rizki, M. C., Annas, N. A., Zahra Jannata, N., Istnaya, N., Parhaty, D., Suhandi, S. N., Mulyana, A., Guru, P., & Dasar, S. (2025). Mencari Arti Pembelajaran Olahraga Di Sd: Sekadar Gerak Atau Proses Pendidikan?
- Nurdin, A., Mauliza Sabilla, A., Studi Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Dan Rekreasi, P., & Keguruan Dan, F. (2024). Peran Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Pjok) Dalam Meningkatkan Motorik Dasar Peserta Didik Kelas Rendah Sekolah Dasar. *Journal Penjaskesrek*, 11(1), 44–54. [Https://Ejournal.Bbg.Ac.Id/Penjaskesrek](https://ejournal.bbg.ac.id/penjaskesrek)
- Nurhayati, N., Lestari, T., Win Afgani, M., & Isnaini, M. (2025). Correlational Research (Penelitian Korelasional). *Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(3).
- Poulin, C., & Davis, M. (2025). Advancing Quality Physical Education : From the Canadian PHE Competencies to the QPE Foundations and Outcomes Frameworks. 1–32.
- Pratama, R., Aisyah, S. A., Mandala Putra, A., Sirodj, R. A., Afgan, M. W., & Research, C. (2023). Correlational Research (Vol. 6). [Http://Jiip.Stkipyapisdampu.Ac.Id](http://jiip.stkipyapisdampu.ac.id)
- Purnomo, K. D., Rizal, R. M., Rohendi, A., & Pasundan, S. (2021). Peran Guru Pjok Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar.
- Rahmadani, S., Marpaung, S. I., Dewi, R., Silalahi, P., Putri, N. A., Iskandar, J. W., Medan, P. V., Tuan, S., Serdang, D., & Utara, S. (2024). Pentingnya Aktivitas Pemanasan (Warming Up) Dalam Mendukung Keberhasilan Kegiatan Olahraga Di Sekolah Dasar. *Student Research Journal*, 2, 66–72. [Https://Doi.Org/10.55606/Srjyappi.V2i6.1626](https://doi.org/10.55606/Srjyappi.V2i6.1626)
- Rosyda, Z. O., Firdaus, M., & Riyatmojo, D. K. (2025). Peningkatan Motivasi Belajar Melalui Pemanasan Permainan Pada Pembelajaran Pjok Kelas Vii Smpn 1 Kota Kediri. 3, No.3.
- Shalom, A., Gottlieb, R., Shalom, I., Gafni, G., Levy, A., & Calleja-gonzalez, J. (2025). A Pilot Study Exploring the Optimization of Warm-Up Strategies : Modern Cognitive Warm-Up with Open-Skill Demands vs . Traditional Closed-Skill Warm-Up in Basketball. 1–17.
- Silva-capella, V., González-garcía, R. J., & Pérez-campos, C. (2021). Original Article Effects of physical warm-up on the attention of adolescent students. 21(January), 406–415. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.01040>
- Soesana, A., Subakti, H., Karwanto, Kuswandi, A. F. S., Sastri, L., Falani, I., Novita, A., Hasibuan, F. A., & Lestari, H. (2023). Buku Metodologi Penelitian Kuantitatif.
- Sugiono, Stibies, J. C., & Istiyono. (2024). Pertimbangan Guru Dalam Memberikan Penilaian Mata Pelajaran Pjok. [Https://Unimuda.E-Journal.Id/Unimudasportjournal/Index](https://unimuda.e-journal.id/unimudasportjournal/index)
- Sugiyono. (2023). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D (Sutopo, Ed.; 2nd Ed.). Alfabeta. [Www.Cvalfabeta.Com](http://www.cvalfabeta.com)
- Wei, Y. (2025). A study on the influence of physical education teachers ' teaching beliefs and attributions of teaching success and failure on their effective teaching behaviors. 1–23. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0321137>
- Widiastuti, W. (2019). Mengatasi Keterbatasan Sarana Prasarana Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani [Overcoming Facilities Limitations Affecting Physical Education Learning Activities]. *Polyglot: Jurnal Ilmiah*, 15(1), 140. [Https://Doi.Org/10.19166/Pji.V15i1.1091](https://doi.org/10.19166/Pji.V15i1.1091)
- Yusuf, J., Muhyi, M., & Winaryo, Y. (2020). Pengembangan Pemanasan Dinamis Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Pjok) Tingkat Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(1), 79–85. [Https://Doi.Org/10.36526/Kejaora.V5i1.762](https://doi.org/10.36526/Kejaora.V5i1.762)
-