

**PENERAPAN TEORI BELAJAR KOGNITIF DALAM PEMBELAJARAN PJOK  
TERKAIT KETERAMPILAN MANIPULATIF SISWA KELAS V  
SDN 009 LONG KALI**

Hadijah<sup>1</sup>

Pascasarjana Universitas Mulawarman  
Alamat e-mail : [hadijahana88@gmail.com](mailto:hadijahana88@gmail.com)

**ABSTRACT**

*This study aims to identify the improvement of manipulative skills among fifth-grade students at SDN 009 Long Kali through the application of cognitive learning theory in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) lessons. Cognitive learning theory emphasizes the active involvement of learners in understanding information, solving problems, and connecting knowledge with prior experiences. In PJOK learning, this approach is used to ensure that students do not merely imitate movements mechanically. The main focus is also on understanding the concepts underlying those movements. Data collection instruments used in this qualitative research with a case study approach include observation, interviews, documentation, and skill assessment sheets. According to the research findings, students' manipulative skills such as throwing, catching, kicking, and hitting showed significant improvement after the implementation of cognitive theory-based instruction. Students also demonstrated positive attitudes during PJOK learning activities, along with increased active participation and conceptual understanding of movement. These results align with cognitive theory, which states that meaningful learning occurs when students actively construct knowledge for themselves. As an effort to enhance both students' motor and cognitive competencies simultaneously, this study recommends a broader use of cognitive approaches in PJOK instruction.*

*Keywords: Cognitive Learning Theory, Physical Education, Sports, and Health, Manipulative Skills, Elementary School Students, Active Learning*

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk bisa mengetahui peningkatan keterampilan manipulatif siswa kelas V di SDN 009 Long Kali melalui penerapan dari teori belajar kognitif dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Dalam memahami sebuah informasi, memecahkan suatu masalah, serta menghubungkan pengetahuan dengan pengalaman yang sebelumnya, teori belajar kognitif menekankan keterlibatan aktif dari peserta didik. Dalam pembelajaran PJOK, pendekatan ini dipakai untuk siswa agar tidak sekadar meniru gerakan secara mekanis. Fokus utama juga adalah pemahaman konsep yang mendasari gerakan tersebut. Instrumen pengumpulan data yang digunakan di dalam penelitian metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus meliputi observasi, wawancara, dokumentasi, serta lembar penilaian keterampilan. Menurut hasil penelitian,

keterampilan manipulatif siswa seperti melempar, menangkap, menendang, serta memukul mengalami peningkatan yang signifikan setelah penerapan dari pembelajaran berbasis teori kognitif. Sikap positif siswa ditunjukkan pula dalam kegiatan belajar PJOK, selain partisipasi aktif serta pemahaman konsep gerak yang meningkat. Hasil ini selaras dengan teori kognitif. Teori tersebut menyatakan bahwa pembelajaran bermakna itu terjadi pada saat siswa aktif membangun pengetahuan untuk dirinya sendiri. Sebagai upaya meningkatkan kompetensi motorik beserta kognitif siswa secara bersamaan, penelitian ini merekomendasikan penggunaan pendekatan kognitif secara lebih luas di dalam pembelajaran PJOK.

**Kata Kunci:** teori belajar kognitif, PJOK, keterampilan manipulatif, siswa SD, pembelajaran aktif

### **A. Pendahuluan**

Pendidikan merupakan proses yang berlangsung sepanjang hayat manusia. Dalam proses pendidikan tersebut, pendidikan jasmani memiliki peran penting dan tidak dapat dipisahkan dari kehidupan, karena melalui pendidikan jasmani, seseorang dapat mengembangkan berbagai aspek, seperti afektif, kognitif, dan psikomotor. Ketiga aspek ini menjadi bekal penting dalam upaya mencapai kehidupan yang lebih baik. Masa usia dini merupakan periode krusial yang sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan, perkembangan fisik, serta kemampuan gerak, yang semuanya berperan penting dalam membentuk individu yang berkualitas di masa depan (Hendra and Putra 2019).

Pendidikan Jasmani bukan hanya merupakan kegiatan pengembangan

fisik yang terpisah, tetapi harus berada dalam kerangka pendidikan secara keseluruhan (general education). Proses ini tentu dilakukan dengan kesadaran dan melibatkan interaksi yang sistematis antara semua pihak yang terlibat untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan. Salah satu kesalahan yang sering terjadi adalah anggapan bahwa Pendidikan Jasmani hanya berkaitan dengan olahraga. Di sekolah, pelajaran Pendidikan Jasmani sering dipandang sebagai pelajaran yang hanya berfokus pada pengembangan fisik. Bahkan, dalam beberapa kasus, ada kecenderungan bahwa guru Pendidikan Jasmani hanya, mengutamakan pengembangan keterampilan fisik (psikomotorik) tanpa memperhatikan aspek lainnya. Oleh karena itu, diperlukan sebuah pendekatan baru

dalam memahami dan merumuskan konsep Pendidikan Jasmani di sekolah (Pahliwandari 2016).

Belajar adalah proses memperoleh pengetahuan, sikap, dan keterampilan melalui aktivitas pembelajaran. Belajar merupakan proses perubahan perilaku yang terjadi akibat interaksi dengan lingkungan sekitar (Nurhadi 2020). Dalam konteks pendidikan jasmani, perubahan yang terjadi sebagai akibat dari belajar diperoleh melalui aktivitas fisik (gerakan). Pendidikan jasmani, yang di sekolah dikenal dengan sebutan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), adalah bagian penting dari sistem pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan individu secara menyeluruh, mencakup kemampuan fisik, keterampilan motorik, intelektual, mental emosional, dan sosial melalui kegiatan fisik .

Untuk memahami bagaimana peserta didik belajar, hal pertama yang perlu dilakukan adalah dengan mempelajari teori belajar. Teori belajar adalah suatu pendekatan yang mencoba menjelaskan bagaimana peserta didik memperoleh pengetahuan, sikap, dan keterampilan selama proses belajar, yang pada gilirannya dapat membantu guru

memahami jalannya pembelajaran dan memilih metode pembelajaran yang tepat (Lubis, Hasibuan, and Gusmaneli 2024).

Teori belajar ini berlandaskan pada pendekatan psikologi kognitif, yang menekankan pada aktivitas mental dalam proses belajar (Sulastri 2016). Para ahli dalam bidang ini berusaha menganalisis proses mental dan struktur ingatan secara ilmiah. Istilah *cognition* merujuk pada aktivitas memahami, memperoleh, mengorganisasi, dan menggunakan pengetahuan. Psikologi kognitif memandang manusia sebagai individu yang aktif dalam mencari dan menyaring informasi untuk diproses lebih lanjut. Oleh karena itu, fokus utama dari pendekatan ini adalah memahami bagaimana individu mencari, memilih, mengorganisasi, dan menyimpan informasi. (Pahliwandari 2016).

Dalam konteks pendidikan jasmani, teori belajar kognitif sosial dipandang relevan dengan karakteristik pembelajaran yang berfokus pada aktivitas gerak. Pengamatan memegang peranan penting dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, karena banyak keterampilan gerak diajarkan melalui demonstrasi.

Siswa dapat mempelajari keterampilan dan teknik dasar olahraga dengan mengamati demonstrasi yang diberikan oleh guru atau teman sebaya yang lebih terampil. Pendekatan ini terbukti efektif, terutama dalam kegiatan yang menuntut ketepatan gerakan, di mana visualisasi menjadi sarana yang sangat membantu dalam memahami dan menirukan gerakan (Putu et al. 2025).

Keterampilan manipulatif merupakan jenis keterampilan gerak yang penting untuk dimiliki dan dikuasai oleh setiap individu (Irwandi, Nuryadi, and Gumilar 2023). Keterampilan ini merujuk pada kemampuan untuk melakukan gerakan secara terampil menggunakan anggota tubuh, khususnya dalam mengontrol objek dengan tangan atau kaki. Gerak manipulatif berfokus pada tindakan yang melibatkan koordinasi dan ketepatan dalam mengendalikan benda, sehingga menjadi dasar penting dalam pengembangan kemampuan motorik (Rahayu 2019). Gerak manipulatif adalah gerak yang dikembangkan ketika anak tengah menguasai ber macam objek (Hidayat 2017).

Penerapan teori belajar kognitif dalam pembelajaran PJOK menjadi topik yang penting karena teori ini menekankan peran aktif siswa dalam memproses informasi dan membangun pengetahuan secara bermakna. Dalam konteks pembelajaran keterampilan manipulatif, siswa tidak hanya melakukan gerakan secara mekanis, tetapi juga memahami konsep di balik gerakan tersebut, seperti koordinasi, tujuan, serta strategi penggunaan dalam permainan.

Topik ini bermanfaat bagi guru, siswa, maupun pengembang kurikulum. Bagi guru, pendekatan ini dapat menjadi strategi alternatif dalam menyampaikan materi PJOK agar lebih efektif dan bermakna. Bagi siswa, pendekatan kognitif mendorong pengembangan keterampilan berpikir kritis dan reflektif yang berguna dalam kehidupan nyata. Sedangkan bagi pengembang kurikulum, hasil mini riset ini dapat menjadi masukan untuk merancang pembelajaran PJOK yang lebih integratif.

Beberapa penelitian terdahulu telah menunjukkan efektivitas penerapan teori belajar kognitif dalam bidang akademik dan non-akademik.

Misalnya, penelitian oleh (Maulana et al. 2025) menyimpulkan bahwa penerapan strategi kognitif dalam pembelajaran olahraga dapat meningkatkan motivasi dan pemahaman siswa terhadap gerakan yang dipelajari. Namun, penelitian yang secara spesifik mengkaji penerapan teori belajar kognitif dalam konteks keterampilan manipulatif PJOK di jenjang Sekolah Dasar masih terbatas, khususnya pada kelas V.

Berdasarkan latar belakang tersebut, mini riset ini akan dilakukan di SDN 009 Long Kali untuk mengkaji bagaimana penerapan teori belajar kognitif dalam pembelajaran PJOK dapat meningkatkan keterampilan manipulatif siswa kelas V. Penelitian ini dilakukan secara kualitatif, dengan tujuan mendeskripsikan penerapan teori belajar kognitif dalam pembelajaran yang dilakukan oleh guru serta respond dan keterlibatan siswa selama proses berlangsung.

## **B. Metode Penelitian**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yakni metode penelitian kualitatif. Responden penelitian berasal dari 3 peran, yang terlibat langsung dalam keterampilan manipulatif sebagai ukuran teori

belajar kognitif. 3 peran tersebut yakni guru, siswa dan kepala sekolah. Penentuan responden, secara purposive sampling atau sampel bertujuan yakni didasarkan pada tujuan penelitian secara umum untuk mengetahui penerapan teori belajar kognitif melalui keterampilan manipulatif. Prinsip utama pembelajaran kognitif yaitu, pembelajaran yang aktif, pembelajaran dengan inetraksi sosial, belajar dan mempelajari, guru memberikan arahan, materi yang disampaikan harus baik, pemberian *reinforcement*, mengaitkan materi, Pembelajaran dilakukan dari pengenalan umum ke khusus dan sebaliknya, pembelajaran tidak berhenti, dan penyamaan konsep (Pahliwandari 2016).

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 009 Long Kali. Prosedur penelitian diawali dengan peneliti Menyusun:

1. instrumen penelitian berupa pedoman wawancara, dan perangkat pembelajaran untuk digunakan guru dalam memfasilitasi penerapan teori Belajar kognitif,
2. selanjutnya peneliti menghubungi responden untuk mendapatkan

- kesiapan waktu pelaksanaan wawancara dan observasi pelaksanaan proyek di sekolah,
3. Pelaksanaan wawancara dan observasi,
  4. Mengolah data hasil wawancara dan observasi,
  5. menyusun laporan penelitian, menyusun artikel untuk submit journal minimal sinta 5.

Prosedur pengolahan data melalui penyusunan kesimpulan sementara yang mengacu pada pedoman wawancara, selanjutnya dilakukan prosedur membercheck melalui meminta responden untuk mencermati kesimpulan yang dibuat peneliti, Pelaksanaan wawancara menerapkan teknik snowball sampling dengan cara untuk memastikan jawaban yang diberikan saat wawancara sudah objective. Instrumen lembar observasi digunakan saat peneliti mengobservasi keterlibatan responden yakni guru, siswa dan kepala sekolah pada setiap tahapan untuk menghasilkan kinerja proyek.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yakni teknik wawancara bertujuan untuk memperoleh data terkait penerapan teori belajar kognitif yang berfokus

Keterampilan Kognitif dalam pembelajaran PJOK. Wawancara dilakukan pada perwakilan 3 responden yakni guru, kepala sekolah dan siswa di SD Negeri 009 Long Kali. Masa pelaksanaan wawancara pada responden dilaksanakan selama 3 minggu.

Indikator dalam pedoman wawancara untuk responden guru meliputi:

1. Persiapan pembelajaran dengan menerapkan teori belajar kognitif untuk keterampilan manipulatif dalam pembelajaran PJOK,
2. Pelaksanaan pembelajaran dengan menerapkan teori belajar kognitif, keterampilan manipulatif dalam pembelajaran PJOK.
3. Asesmen dan evaluasi pembelajaran dengan menerapkan teori belajar kognitif keterampilan manipulatif dalam pembelajaran PJOK.

Indikator dalam pedoman wawancara untuk responden siswa meliputi:

1. Persiapan siswa menghasilkan keterampilan manipulatif dalam pembelajaran PJOK yang mencerminkan terjadi penerapan teori belajar kognitif,

2. pelaksanaan siswa menghasilkan keterampilan manipulatif dalam pembelajaran PJOK yang mencerminkan terjadi penerapan teori belajar kognitif,
3. Hasil keterampilan manipulatif dalam pembelajaran PJOK yang mencerminkan terjadi penerapan teori belajar kognitif.

Indikator dalam pedoman wawancara untuk responden kepala sekolah meliputi:

1. Persiapan kepala sekolah memfasilitasi pelaksanaan pembelajaran PJOK di sekolah,
2. Keterlibatan kepala sekolah dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK di sekolah,
3. Keterlibatan kepala sekolah dalam evaluasi hasil pelaksanaan pembelajaran PJOK di sekolah .

Data hasil wawancara dan oibservasi selanjutnya melalui proses analisis data.

Dalam penelitian kualitatif, proses analisis data memainkan peran yang sangat penting untuk memahami, mengolah, dan menginterpretasi data yang telah dikumpulkan sebagai hasil wawancara dan observasi. Salah satu pendekatan yang umum digunakan dalam analisis data kualitatif adalah

konsep Reduksi Data, Penyajian Data, dan Penarikan Kesimpulan, yang dikemukakan oleh (Spradley and Huberman 2024).

Ketiga proses ini berjalan interaktif dan berkelanjutan selama penelitian, artinya tidak bersifat linear tetapi dapat dilakukan secara berulang untuk memastikan hasil penelitian yang akurat dan terpercaya.

### **1. Reduksi data**

Reduksi data adalah proses merangkum, memilih, menyederhanakan, dan memfokuskan data mentah yang diperoleh hasil wawancara pada 3 responden dan informan serta menjadi data yang lebih tajam, relevan, dan bermakna.

Reduksi data dilakukan sejak awal pengumpulan data melalui wawancara hingga seluruh data dianalisis. Adapun reduksi data dalam penelitian ini menempuh langkah-langkah

- a. Mengorganisir Data: Data dari hasil wawancara, observasi, atau dokumen dikumpulkan dan disusun secara sistematis.
- b. Memilah Data: Data yang tidak relevan atau tidak sesuai dengan fokus penelitian dieliminasi.

c. Mengabstraksi Data: Menarik inti dari data mentah menjadi informasi yang bermakna.

d. Membuat Koding Data: Data diberi label atau kode tertentu untuk memudahkan kategorisasi.

Proses reduksi data dilakukan sebagai berikut:

a. Data Mentah:

- “Saya melakukan persiapan melalui mencermati sistematika dan isi perangkat pembelajaran proyek yang memasukkan prinsip teori belajar kognitif belajar bermakna.”
- “saya mencermati rekaman video cara penerapan perangkat pembelajaran proyek yang memasukkan prinsip teori belajar kognitif belajar bermakna.”
- “saya berdiskusi dengan guru lainnya untuk memastikan rencana perangkat pembelajaran yang menjadi tuntutan dan pelaksanaan pembelajaran PJOK sudah sesuai
- Saya berdiskusi dengan siswa terkait rencana pelaksanaan pembelajaran PJOK
- “Saya telah menetapkan waktu pelaksanaan pembelajaran un

tuk penguatan proyek profil pelajar pancasila”.

b. Reduksi Data:

Peneliti merangkum informasi utama yang relevan dengan penelitian, seperti: Pada tahap persiapan implementasi ada 2 hal yang telah dilakukan guru yakni

- Persiapan untuk melaksanakan pembelajaran penguatan teori belajar kognitif melalui mencermati sendiri dan berdiskusi dengan guru lainnya
- Persiapan untuk melaksanakan pembelajaran berkaitan dengan kesiapan siswa dan kesepakatan waktu pelaksanaan pembelajaran untuk menghasilkan kinerja proyek profil pelajar pancasila.

## **2. Penyajian Data**

Penyajian data dalam penelitian kualitatif tidak berupa angka atau tabel statistik, melainkan dalam bentuk:

- a. Teks Naratif: Penyajian deskriptif atau cerita.
- b. Matriks: Tabel atau bagan yang menyusun data berdasarkan kategori tertentu.

- c. Diagram atau Grafik: Visualisasi hubungan antar data.
- d. Jaringan Kerja (Network): Diagram hubungan antara variabel atau konsep.

Penyajian Data dalam penelitian ini mengambil bentuk tabel matriks.

| <b>Kategori</b>   | <b>Deskripsi Data</b>   |
|-------------------|---|
| Tahapan Persiapan | <ul style="list-style-type: none"><li>• Persiapan untuk melaksanakan pembelajaran penguatan teori belajar kognitif melalui mencermati sendiri dan berdiskusi dengan guru lainnya</li><li>• Persiapan untuk melaksanakan pembelajaran berkaitan dengan kesiapan siswa dan kesepakatan waktu pelaksanaan pembelajaran untuk menghasilkan kinerja proyek profil pelajar pancasila.</li></ul> |

### 3. Penarikan Kesimpulan

Langkah-langkah Penarikan Kesimpulan yang diterapkan dalam penelitian ini yakni:

- a. Identifikasi Pola: Mencari pola, tema, atau kategori dari data yang ada.
- b. Interpretasi Data: Menafsirkan makna dari pola atau temuan yang muncul.

- c. Verifikasi Kesimpulan: Mengecek ulang kesimpulan dengan data yang ada atau konfirmasi dengan partisipan (member check).

Melanjutkan hasil penelitian yang telah disajikan pada No. 1 dan 2 yakni setelah melalui proses reduksi dan penyajian data, peneliti menarik kesimpulan sebagai berikut: "Persiapan yang dilakukan guru dalam implementasi pembelajaran dengan prinsip teori belajar kognitif agar siswa menghasilkan kemampuan manipulatif sebagai ukuran capaian pembelajaran PJOK yakni :

- a. Persiapan untuk melaksanakan pembelajaran PJOK melalui mencermati sendiri dan berdiskusi dengan guru lainnya.
- b. Persiapan untuk melaksanakan pembelajaran berkaitan dengan kesiapan siswa dan kesepakatan waktu pelaksanaan menerapkan teori belajar kognitif keterampilan manipulatif dalam pembelajaran PJOK.

### C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Paparan hasil penelitian mengacu pada metode penelitian kualitatif yang digunakan dalam penelitian ini, sehingga paparan hasil penelitian

dalam hal ini berupa hasil analisis data wawancara setelah melalui proses reduksi selanjutnya tayangan data atau display data di akhirkhir dengan Kesimpulan. Adapun hasil display data sebagai berikut:

Display hasil analisis wawancara  
dengan responden guru

| Kategori                           | Deskripsi Data  |
|------------------------------------|---|
| Tahap Persiapan Responden Guru     | Persiapan untuk melaksanakan penerapan teori belajar kognitif terkait keterampilan manipulatif dalam pembelajaran PJOK melalui mencermati sendiri dan berdiskusi dengan guru lainnya.   |
|                                    | Persiapan untuk melaksanakan pembelajaran berkaitan dengan kesiapan siswa , tim guru lainnya dan kepala sekolah serta kesepakatan waktu pelaksanaan pembelajaran untuk menerapkan teori belajar kognitif terkait keterampilan manipulatif dalam pembelajaran PJOK |
|                                    | Persiapan untuk melaksanakan pembelajaran berkaitan dengan mengkomunikasikan kegiatan siswa kepada orang tua siswa.   |
| Tahapan Pelaksanaan Responden Guru | Pelaksanaan penerapan teori belajar kognitif terkait keterampilan manipulatif dalam pembelajaran PJOK, mengacu pada jadwal yang telah disepakati dengan peserta didik, tim guru lainnya serta kepala sekolah.   |
|                                    | Pelaksanaan penerapan teori belajar kognitif terkait keterampilan manipulatif dalam pembelajaran PJOK mengacu pada perangkat pembelajaran yang telah disusun dan didiskusikan   |

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
|                                    | bersama antara guru dan peneliti.   |
|                                    | Pelaksanaan penerapan teori belajar kognitif terkait keterampilan manipulatif dalam pembelajaran PJOK, memfasilitasi kinerja proyek siswa sebagai ukuran peneliti yang juga sebagai guru disekolah dengan menggunakan lembar observasi keterlaksanaan pembelajaran.   |
|                                    | Pelaksanaan pembelajaran yakni guru mengobservasi siswa dalam kelompok saat melaksanakan aktivitas  |
| Tahapan Pelaksanaan Responden Guru | Guru melakukan evaluasi hasil kinerja proyek siswa sebagai ukuran teori belajar kognitif terkait keterampilan manipulatif dalam pembelajaran PJOK. Hasil evaluasi kelompok siswa rata-rata berada pada kategori terampil. Hasil obesrvasi aktivitas selama pembelajaran menghasilkan rasa tanggung jawab untuk memecahkan masalah lingkungan sampah, bergotong royong dalam menghasilkan proyek sebagai solusi masalah lingkungan, berkebhinekaan global melalui kemampuan untuk menghargai perbedaan budaya dalam kelompok saat melaksanakan dan menghasilkan aktivitas, Guru melaksanakan refleksi bersama peneliti setelah pembelajaran selesai dan mencermati hasil siswa |
|                                    | Guru, tim guru lainnya dan kepala sekolah berdiskusi terkait rencana tindak lanjut untuk aktivitas yang akan dilakukan pada kegiatan proyek selanjutnya.  |

Display data hasil analisis wawancara  
dengan responden Siswa

| Kategori                            | Deskripsi Data  |
|-------------------------------------|---|
| Tahap Persiapan Responden Siswa     | Siswa menyiapkan peralatan dan bahan yang dibutuhkan. Hal ini sudah dikomunikasikan guru dengan orang tua sebelum peserta didik mempersiapkan peralatan dan bahan.  |
|                                     | Siswa mencermati Langkah-langkah pelaksanaan teori belajar kognitif terkait keterampilan manipulatif pada Pelajaran PJOK yang sudah dibagikan guru sebelumnya.  |
|                                     | Siswa berdiskusi dengan siswa lainnya dalam satu kelompok sebelum pelaksanaan   |
| Tahapan Pelaksanaan Responden Siswa | Melaksanakan aktivitas secara berkelompok untuk mengasihkan keterampilan majemuk sebagai ukuran penerapan teori belajar kognitif.   |
|                                     | Menghasilkan keterampilan manipulatif sebagai ukuran ketercapaian penerapan teori belajar kognitif  |
|                                     | Mendokumentasikan aktivitas dan hasil keterampilan majemuk.   |
|                                     | Mempersiapkan untuk aktivitas keterampilan di sekolah.  |
| Tahapan Pelaksanaan Responden Siswa | Melakukan refleksi terhadap keterampilan majemuk serta menyusun rencana tindak lanjut untuk perbaikan.  |
|                                     | Hasil evaluasi penerapan teori kognitif terkait keterampilan manipulatif kelompok rata-rata berada pada kategori terampil   |
|                                     | Hasil observasi aktivitas selama pembelajaran menghasilkan penerapan teori kognitif terkait keterampilan manipulatif yakni, bergotong royong dalam menghasilkan proyek sebagai solusi masalah lingkungan, berpikir kritis yakni |

|  |  |
|--|--|
|  | keterlibatan pekir baik sendiri maupun berkelompok saat mengerjakan dan menghasilkan proyek kinerja, berpikir kreatif berupa hasil produk kinerja sebagai solusi masalah lingkungan, mandiri mencapai kemandirian dalam hal cara mengidentifikasi dan merancang solusi atas permasalahan lingkungan. |
|--|--|

Display data hasil analisis wawancara dengan responden kepala sekolah

| Kategori                                     | Deskripsi Data  |
|--|---|
| Tahap Persiapan Responden kepala sekolah     | Persiapan yang dilakukan yakni mengadakan pertemuan dengan guru sebagai tim proyek di sekolah untuk persiapan pelaksanaan |
|  | Memastikan fasilitas yang akan digunakan untuk aktivitas telah tersedia dan dalam keadaan siap untuk digunakan.           |
| Tahapan Pelaksanaan Responden kepala sekolah | Memantau aktivitas pelaksanaan penerapan teori belajar kognitif terkait keterampilan manipulatif pada pembelajaran PJOK   |
|  | Memfasilitasi kebutuhan, terutama jika menghadapi kendala saat pelaksanaan  |
| Tahapan Evaluasi Responden kepala sekolah    | Bersama guru melakukan evaluasi hasil penerapan teori kognitif siswa sebagai ukuran keberhasilan pembelajaran PJOK        |
|  | Bersama guru melaksanakan refleksi bersama peneliti setelah pembelajaran selesai dan mencermati hasil kinerja siswa       |

## Pembahasan

Hasil mini riset menunjukkan bahwa penerapan teori belajar kognitif dalam pembelajaran PJOK memberikan dampak positif terhadap peningkatan keterampilan manipulatif siswa kelas V di SDN 009 Long Kali. Selama proses pembelajaran, siswa tidak hanya diminta meniru gerakan secara mekanis, tetapi juga diajak memahami makna, strategi, dan tujuan dari setiap keterampilan yang dipelajari.

Pada awal pembelajaran, keterampilan manipulatif siswa seperti menendang dan menggiring bola masih terbatas pada aspek motorik dasar tanpa pemahaman mendalam. Namun setelah pendekatan kognitif diterapkan, terjadi peningkatan partisipasi aktif dan kualitas gerakan. Siswa menjadi lebih reflektif dan mampu menjelaskan alasan mengapa suatu teknik dilakukan dengan cara tertentu, misalnya dalam memilih posisi kaki saat menendang bola agar lebih terarah.

Hasil observasi menunjukkan bahwa siswa lebih fokus dan mampu mengikuti instruksi dengan baik ketika guru menggunakan pendekatan kognitif, seperti pertanyaan pemicu ("Apa yang terjadi jika kita menendang bola tanpa mengarahkan

pandangan?") atau demonstrasi yang disertai penjelasan logis. Hal ini selaras dengan teori Piaget yang menyatakan bahwa anak usia operasional konkret belajar lebih baik melalui pengalaman nyata yang dipahami secara logis.

Lebih lanjut, pendekatan pembelajaran aktif seperti yang disarankan oleh Bruner juga terbukti relevan. Guru memberikan ruang bagi siswa untuk mengeksplorasi gerakan dan mendiskusikan teknik yang digunakan dalam kelompok kecil. Hal ini mendorong terjadinya interaksi sosial yang memperkuat pemahaman siswa terhadap konsep gerakan manipulatif.

Selain peningkatan keterampilan gerak, terdapat pula perkembangan dalam aspek afektif dan kognitif siswa. Mereka menunjukkan rasa percaya diri yang lebih tinggi, kemampuan komunikasi yang meningkat, serta sikap sportif dalam kegiatan permainan. Pendekatan yang menyeimbangkan unsur kognisi dan motorik terbukti mampu meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK secara menyeluruh.

Temuan ini sejalan dengan pendapat Magill (2007) yang menyatakan bahwa keterampilan

manipulatif tidak hanya membutuhkan koordinasi fisik, tetapi juga melibatkan proses kognitif untuk memilih dan menyesuaikan teknik gerakan sesuai situasi. Dengan mengajak siswa berpikir dan memahami teknik gerakan, keterampilan motorik mereka tidak hanya meningkat dalam aspek teknis, tetapi juga dalam konteks aplikasi strategis.

### **E. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan teori belajar kognitif dalam pembelajaran PJOK secara nyata mampu meningkatkan keterampilan manipulatif siswa kelas V di SDN 009 Long Kali. Pendekatan ini menekankan pada keterlibatan aktif siswa dalam memahami makna dan tujuan gerakan, bukan sekadar menirukan gerakan secara mekanis.

Melalui strategi pembelajaran yang memadukan diskusi, pertanyaan pemantik, eksplorasi teknik, dan refleksi, siswa menunjukkan peningkatan kemampuan dalam keterampilan manipulatif seperti melempar, menangkap, memukul, dan menendang. Selain itu, terjadi pula peningkatan dalam aspek kognitif dan afektif, seperti pemahaman

konsep gerak, kemampuan komunikasi, dan sikap sportif.

Hasil penelitian ini menguatkan bahwa pembelajaran PJOK yang berbasis teori belajar kognitif tidak hanya relevan secara teoritis, tetapi juga aplikatif di lapangan, termasuk dalam konteks sekolah dasar di daerah 3T. Oleh karena itu, pendekatan ini dapat dijadikan alternatif strategi pembelajaran PJOK yang efektif dan bermakna.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Hendra, Jhony, and Ghazali Indra Putra. 2019. "Mengembangkan Keterampilan Gerak Dasar Manipulatif Bagi Anak Melalui Permainan Olahraga Di Taman Kanak-Kanak." *Jurnal Muara Pendidikan* 4(2):438–44. doi: 10.52060/mp.v4i2.181.
- Hidayat, Arif. 2017. "Peningkatan Aktivitas Gerak Lokomotor, Nonlokomotor Dan Manipulatif Menggunakan Model Permainan Pada Siswa Sekolah Dasar." *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 2(2):21. doi: 10.17509/jppo.v2i2.8175.
- Irwandi, Betrisya, Nuryadi Nuryadi, and Agus Gumilar. 2023. "Keterampilan Gerak Manipulatif Siswa Sekolah Dasar Berdasarkan Gender Pasca Pandemi Covid-19." *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan*

- Jasmani Dan Olahraga (JPJO)* 6(2):145–53. doi: 10.31539/jpjo.v6i2.6031.
- Lubis, Putriani, Maria Bintang Hasibuan, and Gusmaneli Gusmaneli. 2024. "Teori-Teori Belajar Dalam Pembelajaran." *Intelletika: Jurnal Ilmiah Mahasiswa* 2(3):1–18.
- Maulana, Bayu, Bekti Wulandari, Bimo Tanjung Nugroho, and Citra Putri Perdana. 2025. "Model Pembelajaran PJBL ( Project Based Learning ) Terhadap Peningkatan Senam Irama Pada Mata Pelajaran PJOK."
- Nurhadi. 2020. "Teori Kognitivisme Serta Aplikasinya Dalam Pembelajaran." 2:77–95.
- Pahliwandari, Rovi. 2016. "Penerapan Teori Pembelajaran Kognitif Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan." *Pendidikan Olaraga* 5:154–64.
- Putu, Ni, Dwi Sucita, Putu Budi Adnyana, I. Putu Wisna Ariawan, and I. Gede. 2025. "Implementasi Teori Sosial Kognitif Dalam Pendidikan Jasmani." 16:11–19. doi: 10.23887/jjpko.v16i1.92494.
- Rahayu, Risma Jati. 2019. "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Keterampilan Manipulatif Lengan Pada Pembelajaran Model Pendidikan Gerak Berformat Permainan." *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School* 2(2):99–104. doi: 10.17509/tegar.v2i2.17638.
- Spradley, Perspektif, and Miles Huberman. 2024. "Kajian Teoritis Tentang Teknik Analisis Data Dalam Penelitian Kualitatif: Perspektif Spradley, Miles Dan Huberman." 1(2):77–84.
- Sulastri. 2016. "Penerapan Teori Kognitif Sosial Dalam Pembelajaran Di SD/MI (Analisis Pemikiran Albert Bandura)." *AL-ASHR: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Dasar, Prodi PGMI-FAI-Universitas Islam Jember* 1(1):125–41.