

**PENGEMBANGAN BAHAN AJAR PJOK BERBASIS LIFE SKILLS PADA
MATERI RENANG UNTUK SISWA SEKOLAH DASAR**

Johanna Matitaputty¹, Tanway Gerson Ratumanan²

^{1, 2}Universitas Pattimura

Alamat e-mail : ¹ jokematitaputty0@gmail.com , ² gratumanan@yahoo.com

ABSTRACT

This study aims to develop teaching materials for Physical Education, Sports and Health (PJOK) based on life skills in swimming material for elementary school students. The development was carried out to answer the challenges in learning PJOK, especially in the aspect of integrating life skills values. The development model used is ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation). The research subjects were fifth grade students of SD Negeri Inpres 42 Ambon. Data collection techniques included expert validation questionnaires, observations, and student response questionnaires. The results showed that the teaching materials developed were classified as very feasible based on the validation results and obtained positive responses from students. This teaching material is able to develop life skills such as cooperation, responsibility, courage, and personal safety in the context of swimming learning.

Keywords: Physical Education, Teaching Materials, Life Skills, ADDIE, Swimming, Elementary School

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan bahan ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) berbasis life skills pada materi renang untuk siswa sekolah dasar. Pengembangan dilakukan untuk menjawab tantangan dalam pembelajaran PJOK, khususnya pada aspek integrasi nilai-nilai kecakapan hidup. Model pengembangan yang digunakan adalah ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation). Subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri Inpres 42 Ambon. Teknik pengumpulan data meliputi angket validasi ahli, observasi, dan angket respons siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bahan ajar yang dikembangkan tergolong sangat layak berdasarkan hasil validasi dan memperoleh respon positif dari siswa. Bahan ajar ini mampu mengembangkan keterampilan hidup seperti kerja sama, tanggung jawab, keberanian, dan keselamatan diri dalam konteks pembelajaran renang

Kata Kunci: PJOK, Bahan Ajar, Life Skills, ADDIE, Renang, Sekolah Dasar

A. Pendahuluan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah dasar memegang peran penting dalam pengembangan potensi siswa secara menyeluruh, baik fisik, mental, sosial, maupun emosional (Bailey, 2006; Siedentop, 2001). Salah satu tujuan utama dari PJOK adalah membantu siswa untuk mengembangkan gaya hidup sehat serta keterampilan sosial melalui aktivitas fisik yang menyenangkan dan terstruktur (Bailey, 2006; Krik, 2010).

Salah satu materi penting dalam PJOK adalah renang. Aktivitas ini bukan hanya meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga berkontribusi pada pengembangan keterampilan hidup seperti keberanian, kedisiplinan, tanggung jawab, dan keselamatan diri (Widodo & Yuniarti, 2021). Renang juga mengajarkan pentingnya kerja sama tim dan kepatuhan terhadap aturan yang merupakan bagian dari pendidikan karakter (Sugiyono, 2019).

Namun, dalam praktiknya, pembelajaran renang di sekolah dasar, khususnya di SD Negeri Inpres 42 Ambon, masih menghadapi berbagai tantangan. Salah satu

kendala utama adalah keterbatasan bahan ajar kontekstual yang sesuai dengan lingkungan dan karakteristik siswa (Nugraha, 2022). Selain itu, guru masih cenderung fokus pada aspek teknis, sementara aspek afektif dan sosial siswa belum tergarap secara optimal.

Bahan ajar yang digunakan selama ini kurang mengakomodasi nilai-nilai life skills yang seharusnya terintegrasi dalam setiap aktivitas pembelajaran PJOK. Akibatnya, siswa kurang mendapatkan pengalaman belajar yang bermakna dan aplikatif dalam kehidupan sehari-hari (Rusman, 2016).

Life skills atau kecakapan hidup adalah kemampuan yang diperlukan untuk menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari secara efektif (WHO, 2003). Keterampilan ini mencakup kemampuan berpikir kritis, komunikasi efektif, kemampuan mengambil keputusan, serta keterampilan sosial dan emosional (Depdiknas, 2008)

Menurut Goleman, (1995), kecerdasan emosional yang merupakan bagian dari life skills berperan penting dalam keberhasilan siswa tidak hanya di sekolah, tetapi

juga dalam kehidupan sosial mereka. Oleh karena itu, integrasi life skills dalam pembelajaran renang menjadi sangat relevan dan dibutuhkan.

Pengembangan bahan ajar berbasis life skills juga sejalan dengan pendekatan pendidikan abad ke-21 yang menekankan pada keterampilan berpikir tingkat tinggi dan karakter (Trilling & Fadel, 2009). Pendidikan jasmani tidak lagi hanya berfokus pada keterampilan motorik, tetapi juga harus mendorong pengembangan karakter dan nilai-nilai sosial.

Dalam konteks ini, pengembangan bahan ajar PJOK berbasis life skills menjadi solusi strategis untuk memperbaiki kualitas pembelajaran renang di SD Negeri Inpres 42 Ambon. Bahan ajar yang dirancang dengan pendekatan ini diharapkan dapat meningkatkan partisipasi siswa, memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan, dan menumbuhkan nilai-nilai kehidupan (Suherman & Yudha, 2020)

Model pengembangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah model ADDIE, yang terdiri dari lima tahapan yaitu Analysis, Design, Development, Implementation, dan Evaluation (Branch, 2009). Model ini

telah terbukti efektif dalam merancang dan mengembangkan perangkat pembelajaran yang sistematis dan relevan dengan kebutuhan siswa.

Pada tahap Analysis, dilakukan identifikasi kebutuhan pembelajaran, karakteristik siswa, serta hambatan dalam pembelajaran renang. Tahap Design mencakup perencanaan isi, tujuan, dan strategi pembelajaran. Tahap Development melibatkan penyusunan draft bahan ajar dan validasi oleh para ahli. Tahap Implementation dilakukan uji coba terbatas di kelas V. Sementara tahap Evaluation mencakup analisis hasil uji coba dan penyempurnaan produk.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah menghasilkan bahan ajar PJOK berbasis life skills yang layak dan efektif digunakan dalam pembelajaran renang untuk siswa SD. Dengan demikian, diharapkan terjadi peningkatan kualitas pembelajaran dan tercapainya pengembangan karakter siswa secara optimal (Gall et al., 2015)

Hasil pengembangan bahan ajar ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi guru PJOK dalam merancang pembelajaran yang lebih bermakna dan menyenangkan. Guru tidak hanya sebagai pengajar

keterampilan teknis, tetapi juga sebagai fasilitator dalam pengembangan nilai-nilai kehidupan siswa. Untuk itu, peneliti ini menggunakan rumusan masalah:

1. Bagaimana bentuk dan struktur bahan ajar PJOK berbasis life skills pada materi renang?
2. Bagaimana kelayakan bahan ajar PJOK berbasis life skills menurut ahli materi, bahasa, dan media?
3. Bagaimana respon siswa terhadap bahan ajar PJOK berbasis life skills pada materi renang?

B. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian pengembangan (Research and Development) menggunakan model ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation) (Branch, 2009). Subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri Inpres 42 Ambon. Pengumpulan data dilakukan dengan angket validasi ahli (materi, bahasa, media), lembar observasi, dan angket respons siswa.

Data kualitatif dari komentar ahli dianalisis secara deskriptif,

sedangkan data kuantitatif dari angket dianalisis menggunakan persentase dan rerata skor. Kriteria kelayakan mengacu pada skor minimal 75% untuk kategori "layak" (Sugiyono, 2019). Respon siswa dianggap positif jika $\geq 70\%$ siswa memberikan penilaian setuju atau sangat setuju.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan bahan ajar PJOK berbasis life skills pada materi renang untuk siswa kelas V SD Negeri Inpres 42 Ambon. Fokus pembahasan diarahkan pada tiga rumusan masalah utama: (1) bagaimana bentuk dan struktur bahan ajar PJOK berbasis life skills pada materi renang; (2) bagaimana kelayakan bahan ajar menurut ahli materi, bahasa, dan media; serta (3) bagaimana respon siswa terhadap bahan ajar tersebut. Masing-masing rumusan dianalisis berdasarkan data hasil validasi, uji coba, dan observasi di lapangan.

Terkait rumusan masalah pertama, bahan ajar dirancang dalam bentuk modul pembelajaran yang terdiri dari enam bagian utama: pendahuluan, tujuan pembelajaran, materi renang (fokus gaya dada), aktivitas pembelajaran berbasis life skills, latihan pemahaman, dan

evaluasi. Desain bahan ajar menekankan prinsip pembelajaran kontekstual, aktivitas kelompok, refleksi, dan penguatan nilai karakter. Pendekatan ini merujuk pada panduan desain instruksional konstruktivistik (Rusman, 2016) yang menyarankan keterlibatan aktif peserta didik dalam membangun makna.

Aktivitas pembelajaran dalam modul disusun secara integratif dengan pendekatan life skills. Misalnya, dalam kegiatan praktik renang, siswa diajak untuk bekerja sama dalam kelompok kecil, berbagi peran saat melakukan simulasi penyelamatan, dan melakukan evaluasi diri terhadap perkembangan keberanian serta tanggung jawab. Konsep ini sesuai dengan kerangka (WHO, 2003) mengenai keterampilan hidup yang mencakup keterampilan sosial, komunikasi, dan manajemen emosi.

Berdasarkan rumusan masalah kedua, hasil validasi oleh ahli menunjukkan bahan ajar yang dikembangkan berada pada kategori "sangat layak". Skor rata-rata validasi isi oleh ahli materi mencapai 88%, validasi bahasa oleh ahli bahasa sebesar 85%, dan validasi media

sebesar 90%. Para validator menilai bahwa bahan ajar telah sesuai dengan kurikulum, menggunakan bahasa yang komunikatif dan sesuai perkembangan anak, serta didukung visual yang menarik dan relevan. Penilaian ini memperkuat pentingnya proses validasi dalam pengembangan perangkat pembelajaran (Gall et al., 2015)

Hasil validasi juga menunjukkan bahwa bahan ajar telah berhasil memadukan antara aspek kognitif (pengetahuan renang), psikomotorik (praktik teknik), dan afektif (penguatan karakter). Menurut Suherman & Yudha, (2020), keberhasilan pengembangan bahan ajar sangat bergantung pada kemampuan pengembang dalam mengintegrasikan nilai-nilai karakter dan kebutuhan kontekstual siswa ke dalam isi pembelajaran.

Untuk menjawab rumusan masalah ketiga, data dari angket respons siswa menunjukkan hasil yang sangat positif. Sebanyak 93% siswa menyatakan bahwa bahan ajar membantu mereka memahami teknik dasar renang, 90% siswa merasa kegiatan dalam bahan ajar menyenangkan, dan 87% siswa mengaku mengalami peningkatan

dalam kerja sama dan keberanian. Hal ini menunjukkan bahwa siswa tidak hanya belajar secara teknis, tetapi juga secara emosional dan sosial.

Hasil observasi selama uji coba pembelajaran juga mendukung temuan ini. Guru melaporkan adanya peningkatan keterlibatan siswa, baik dalam diskusi kelompok maupun saat praktik di kolam. Siswa terlihat lebih percaya diri, aktif, dan berani mencoba hal-hal baru. Perubahan ini mencerminkan keberhasilan pembelajaran berbasis life skills dalam mendorong pengembangan soft skills siswa sejak dini (Widodo & Yuniarti, 2021)

Model pengembangan ADDIE yang digunakan terbukti efektif dalam merancang bahan ajar ini. Setiap tahapan—analisis kebutuhan, desain, pengembangan, implementasi, dan evaluasi—dilakukan secara sistematis dan berbasis data. Model ini memungkinkan peneliti untuk menyusun bahan ajar yang tidak hanya layak secara teori, tetapi juga aplikatif di kelas (Branch, 2009; Molenda, 2003)

Temuan ini menguatkan teori pembelajaran holistik yang menggabungkan aspek akademik dan pengembangan kepribadian. Bahan

ajar PJOK berbasis life skills mendorong pembelajaran yang tidak hanya berpusat pada guru (teacher-centered), tetapi juga menekankan partisipasi aktif siswa (student-centered learning). Hal ini relevan dengan kebijakan pendidikan saat ini seperti Kurikulum Merdeka dan penguatan Profil Pelajar Pancasila (Kemendikbud, 2020).

Dengan demikian, penelitian ini membuktikan bahwa pengembangan bahan ajar PJOK berbasis life skills sangat penting dan efektif diterapkan dalam konteks pembelajaran renang di sekolah dasar. Selain meningkatkan hasil belajar kognitif, pendekatan ini juga membentuk karakter siswa yang lebih mandiri, bertanggung jawab, dan siap menghadapi tantangan kehidupan.

E. Kesimpulan

Pengembangan bahan ajar PJOK berbasis life skills pada materi renang terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran dan menanamkan keterampilan hidup pada siswa sekolah dasar. Bahan ajar yang dikembangkan tergolong sangat layak menurut validasi ahli dan mendapat respons positif dari siswa. Penelitian ini menyarankan agar guru

PJOK di sekolah dasar menggunakan pendekatan serupa untuk materi lain yang bersifat praktik dan membutuhkan penguatan karakter

19(2), 251–262.
<https://doi.org/10.17509/jik.v19i2.45301>

DAFTAR PUSTAKA

Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397–401. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x>

Branch, R. M. (2009). *Instructional Design: The ADDIC Approach*. Springer.

Depdiknas. (2008). *Panduan Pendidikan Dan Kecakapan Hidup*. Direktorat Pembinaan Pendidikan Menengah.

Gall, M. D., Gall, J. P., & Borg, W. R. (2015). *Applying educational research: How to read, do, and use research to solve problems of practice* (7th ed.). Pearson.

Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.

Kemendikbud. (2020). *Profil Pelajar Pancasila*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI.

Krik, D. (2010). *Physical Education Futures*. Routledge.

Molenda, M. (2003). In Search of The Elusive ADDIE Model 5403107_71454778_Wk05_Molenda_ADDIEModel_PIJ2003. *Performance Improvement*, 42(5), 34–36.

Nugraha, T. S. (2022). Kurikulum Merdeka untuk pemulihan krisis pembelajaran. *Inovasi Kurikulum*,

Rusman. (2016). *Model Model Pembelajaran: Mengembangkan Profesionalisme Guru* (6th ed.). Raja Grafindo Persada.

Siedentop, D. (2001). *Developing teaching skills in physical education*. Mayfield Publishing Company.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Suherman, A., & Yudha, S. W. (2020). Pengembangan bahan ajar PJOK berbasis nilai karakter. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 6(1), 23–32.

Trilling, B., & Fadel, C. (2009). *21st Century Skills: Learning For Life In Our Times*. Jhon Wiley & Sons, Inc.

WHO. (2003). *Skill Forl Health: Skills-based health education including life skills: An important component of a Child-Friendly/Health-Promoting School*. World Health Organization.

Widodo, D., & Yuniarti, I. (2021). Pembelajaran Renang dan Penguatan Kecakapan Hidup. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan*, 9(2), 178–185.