

**ANALISIS PARTISIPASI SISWA DALAM PEMBELAJARAN PJOK MATERI  
SENAM LANTAI MELALUI PENDEKATAN PERMAINAN ESTAFET OLEH  
GURU MAGANG PPG CALON GURU**

Firnanda Nurul Yustika<sup>1</sup>, Gema Fitryadi<sup>2</sup>, Luluk Rusfita<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup> Pascasarjana PPG Universitas Negeri Malang

<sup>3</sup> SMP Negeri 5 Malang

[1](mailto:firnanda.nurul.2531617@students.um.ac.id)[firnanda.nurul.2531617@students.um.ac.id](mailto:firnanda.nurul.2531617@students.um.ac.id), [2](mailto:gema.fitriady.fik@um.ac.id)[gema.fitriady.fik@um.ac.id](mailto:gema.fitriady.fik@um.ac.id)

**ABSTRACT**

*This study aims to analyze student participation in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) lessons—specifically floor gymnastics—through the implementation of relay games, utilizing the Academic Learning Time in Physical Education (ALT-PE) instrument as administered by a trainee teacher from the PPG (Teacher Professional Education) program. The study employs a descriptive quantitative approach using a systematic observation method. The research subjects were 7th-grade junior high school students. Data collection was conducted using an ALT-PE observation sheet that classifies learning activities into four categories: activity, instruction, management, and waiting. The data were analyzed using descriptive quantitative methods by calculating the frequency and percentage of each activity category. The results indicate that the "activity" category accounted for the highest percentage at 43%, followed by "waiting" at 22%, "instruction" at 20%, and "management" at 15%. These findings demonstrate that relay games can enhance active student participation by providing learning opportunities through movement-based activities to a greater extent than the other categories. The implementation of relay games also supports a learning environment that is more active, enjoyable, and learner-centered, aligning with the characteristics of the \*Kurikulum Merdeka\* (Independent Curriculum). However, the relatively high percentage of time spent "waiting" suggests that lesson management still requires optimization—such as through game modifications, the addition of equipment, and adjustments to group arrangements—to further increase opportunities for active student learning. Thus, relay games can be recommended as an effective instructional strategy to enhance student participation in PJOK lessons.*

*Keywords: ALT-PE, student participation, relay games, Physical Education , PPG student teachers, Merdeka Curriculum.*

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis partisipasi siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) pada materi senam lantai melalui penerapan permainan estafet menggunakan instrumen *Academic Learning Time in Physical Education* (ALT-PE) yang dilaksanakan oleh guru magang PPG Calon Guru. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan metode observasi sistematis. Subjek penelitian adalah siswa kelas VII SMP. Pengumpulan data dilakukan menggunakan lembar observasi ALT-PE yang mengklasifikasikan aktivitas pembelajaran ke dalam empat kategori, yaitu aktivitas (*activity*), instruksi (*instruction*), pengelolaan (*management*), dan menunggu

(waiting). Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan menghitung frekuensi dan persentase setiap kategori aktivitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kategori aktivitas memperoleh persentase tertinggi sebesar **43%**, diikuti kategori menunggu sebesar **22%**, instruksi sebesar **20%**, dan pengelolaan sebesar **15%**. Temuan tersebut menunjukkan bahwa permainan estafet mampu meningkatkan partisipasi aktif siswa dengan memberikan kesempatan belajar melalui aktivitas gerak yang lebih banyak dibandingkan kategori aktivitas lainnya. Penerapan permainan estafet juga mendukung pembelajaran yang lebih aktif, menyenangkan, dan berpusat pada peserta didik sesuai dengan karakteristik Kurikulum Merdeka. Meskipun demikian, persentase waktu menunggu yang masih relatif tinggi menunjukkan bahwa pengelolaan pembelajaran masih perlu dioptimalkan melalui modifikasi permainan, penambahan alat, dan pengaturan kelompok agar kesempatan belajar aktif siswa semakin meningkat. Dengan demikian, permainan estafet dapat direkomendasikan sebagai salah satu strategi pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan partisipasi siswa dalam pembelajaran PJOK.

Kata Kunci: ALT-PE, partisipasi siswa, permainan estafet, PJOK, mahasiswa PPG, kurikulum Merdeka.

#### **A. Pendahuluan**

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang bertujuan mengembangkan aspek kognitif, afektif, psikomotor, dan sosial peserta didik melalui aktivitas fisik yang terencana. Pada jenjang SMP, implementasi PJOK mengacu pada Kurikulum Merdeka melalui Capaian Pembelajaran (CP) Fase D yang menekankan penguasaan keterampilan gerak, pembentukan karakter, kemampuan berpikir kritis, kerja sama, serta penerapan pola hidup sehat. Pencapaian kompetensi tersebut sangat dipengaruhi oleh partisipasi aktif siswa selama proses pembelajaran. Oleh karena itu, keterlibatan siswa menjadi indikator

penting dalam menilai efektivitas pembelajaran PJOK, karena semakin tinggi partisipasi siswa dalam aktivitas belajar, semakin besar peluang tercapainya Capaian Pembelajaran Fase D secara optimal (Angga et al., 2022).

Partisipasi siswa tidak hanya dimaknai sebagai kehadiran di kelas, tetapi mencakup keterlibatan fisik, mental, emosional, dan sosial selama mengikuti seluruh rangkaian aktivitas pembelajaran. Dalam konteks PJOK, keterlibatan aktif siswa menjadi aspek yang sangat penting karena sebagian besar kompetensi diperoleh melalui pengalaman gerak secara langsung. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan siswa merupakan faktor utama dalam menentukan

keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani. Derri et al (2007) menjelaskan bahwa peningkatan *Academic Learning Time in Physical Education* (ALT-PE) berhubungan dengan peningkatan penguasaan keterampilan gerak siswa. Oleh karena itu, ALT-PE menjadi salah satu instrumen yang tepat untuk menganalisis tingkat partisipasi siswa dalam pembelajaran PJOK.

Salah satu pendekatan yang banyak direkomendasikan adalah *Teaching Games for Understanding* (TGfU), yaitu model pembelajaran berbasis permainan yang menempatkan siswa sebagai subjek utama pembelajaran melalui aktivitas bermain yang menuntut pengambilan keputusan, kerja sama, komunikasi, dan pemecahan masalah dalam situasi permainan (Sumarno dkk., 2022). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Baihaqi, (2025) ditemukan bahwa pembelajaran dengan materi permainan memiliki tingkat keaktifan siswa yang lebih tinggi dibandingkan dengan materi non-permainan. Persentase keaktifan siswa pada materi permainan mencapai 62,52%, sedangkan pada materi non-permainan hanya sebesar 53,51%. Temuan ini menunjukkan

bahwa pendekatan pembelajaran memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat partisipasi siswa. Penelitian Culajara (2022) menunjukkan bahwa pendekatan berbasis permainan mampu meningkatkan motivasi belajar dan pengalaman belajar siswa. Hasil tersebut diperkuat oleh Romadhona et al., (2024) yang menemukan bahwa penerapan TGfU mampu meningkatkan motivasi belajar sekaligus *Academic Learning Time* (ALT) siswa melalui peningkatan waktu aktivitas belajar dan penurunan waktu menunggu. Sejalan dengan itu, Pramudita et al., (2025) melaporkan bahwa TGfU memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan sosial dan kognitif siswa. Dari berbagai penelitian tersebut mengindikasikan bahwa pembelajaran berbasis permainan merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan partisipasi aktif peserta didik selama proses pembelajaran.

Dalam penelitian ini, prinsip-prinsip pembelajaran berbasis permainan diwujudkan melalui penerapan permainan estafet yang dimodifikasi sesuai dengan karakteristik materi senam lantai. Permainan estafet dipilih karena memiliki karakteristik yang sejalan

dengan pendekatan TGfU, yaitu memberikan kesempatan kepada seluruh siswa untuk bergerak secara aktif, bekerja sama dalam kelompok, mengambil keputusan selama permainan, serta berpartisipasi secara berkelanjutan dalam setiap aktivitas pembelajaran. Karakteristik tersebut dipandang sesuai dengan tuntutan materi senam lantai yang memerlukan penguasaan keterampilan gerak, koordinasi, keseimbangan, keberanian, dan rasa percaya diri. Melalui permainan estafet, siswa diharapkan memperoleh kesempatan belajar yang lebih banyak sehingga proporsi *Academic Learning Time in Physical Education* (ALT-PE) meningkat dan partisipasi siswa selama pembelajaran menjadi lebih optimal.

Penelitian ini dilaksanakan dalam konteks pembelajaran yang dilakukan oleh guru magang PPG Calon Guru. Pada pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL), guru magang tidak hanya dituntut menguasai materi pembelajaran, tetapi juga mampu menerapkan strategi pembelajaran inovatif yang sesuai dengan karakteristik peserta didik dan tuntutan Kurikulum Merdeka. Oleh karena itu, analisis partisipasi

siswa menggunakan instrumen ALT-PE dapat menjadi bahan refleksi terhadap efektivitas strategi pembelajaran yang diterapkan oleh guru magang dalam menciptakan pembelajaran yang aktif dan berpusat pada peserta didik.

Meskipun berbagai penelitian telah membuktikan bahwa pembelajaran berbasis permainan mampu meningkatkan motivasi belajar, keterampilan gerak, kemampuan sosial, maupun hasil belajar siswa, penelitian yang secara khusus menganalisis tingkat partisipasi siswa pada materi senam lantai melalui pendekatan permainan estafet menggunakan instrumen *Academic Learning Time in Physical Education* (ALT-PE) dalam konteks pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru magang PPG Calon Guru masih relatif terbatas. Keterbatasan tersebut menunjukkan adanya *research gap* yang menjadi dasar dilaksanakannya penelitian ini. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis partisipasi siswa dalam pembelajaran PJOK materi senam lantai melalui pendekatan permainan estafet menggunakan instrumen ALT-PE yang dilaksanakan oleh guru magang PPG Calon Guru. Hasil

penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian mengenai ALT-PE sekaligus menjadi referensi bagi guru dan calon guru dalam merancang pembelajaran PJOK yang lebih aktif, efektif, inovatif, dan berpusat pada peserta didik.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan metode observasi sistematis untuk menganalisis tingkat partisipasi siswa dalam pembelajaran PJOK pada materi senam lantai melalui penerapan pendekatan permainan (*game-based learning*). Pendekatan ini dipilih karena mampu menggambarkan keterlibatan siswa secara objektif berdasarkan waktu aktivitas selama proses pembelajaran berlangsung.

Desain penelitian mengacu pada konsep *Academic Learning Time in Physical Education* (ALT-PE), yang merupakan pengembangan dari *Academic Learning Time* (ALT) dalam penelitian pendidikan. Konsep ini menekankan bahwa efektivitas pembelajaran dipengaruhi oleh jumlah waktu yang digunakan siswa untuk

terlibat aktif dalam tugas belajar yang relevan (Fisher et al., 2015).

Subjek penelitian adalah siswa kelas VII SMP. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi ALT-PE yang mengklasifikasikan aktivitas siswa ke dalam empat kategori, yaitu: aktivitas (A), kelola (K), instruksi (I), dan tunggu (T). Kategori aktivitas (A) menunjukkan keterlibatan siswa dalam aktivitas motorik yang relevan dengan tujuan pembelajaran, sehingga menjadi indikator utama partisipasi siswa.

Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif dengan menghitung frekuensi dan persentase masing-masing kategori aktivitas. Tingkat partisipasi siswa dihitung menggunakan rumus ALT-PE sebagai berikut:

$$ALT-PE = \frac{A}{A + K + I + T} \times 100\%$$

Hasil perhitungan kemudian diinterpretasikan ke dalam kategori tingkat partisipasi siswa (sangat tinggi, tinggi, sedang, dan rendah). Selanjutnya, hasil analisis dideskripsikan untuk menjelaskan efektivitas penerapan pendekatan permainan dalam meningkatkan partisipasi siswa pada pembelajaran senam lantai.

### **C.Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis partisipasi siswa dalam pembelajaran PJOK materi senam lantai melalui pendekatan permainan estafet yang dilaksanakan oleh guru magang PPG Calon Guru. Analisis partisipasi siswa dilakukan menggunakan instrumen Academic Learning Time in Physical Education (ALT-PE) yang mengelompokkan aktivitas pembelajaran ke dalam empat kategori, yaitu Aktivitas (Activity/A), Tunggu (Waiting/T), Kelola (Management/K), dan Instruksi (Instruction/I). Hasil penelitian ini dilakukan melalui observasi selama proses pembelajaran berlangsung pada dua bentuk permainan estafet, yaitu permainan estafet bola tangan dan permainan estafet bola kaki.

**Tabel 1 Hasil Pengamatan Permainan 1 Estafet Bola Tangan**

| Kategori      | Waktu (menit) | Persentase  |
|---------------|---------------|-------------|
| Aktivitas (A) | 3,0           | 39%         |
| Tunggu (T)    | 1,7           | 22%         |
| Kelola (K)    | 0,8           | 11%         |
| Instruksi (I) | 2,2           | 28%         |
| <b>Total</b>  | <b>7,7</b>    | <b>100%</b> |

Berdasarkan Tabel 1, kategori aktivitas memperoleh persentase tertinggi dibandingkan kategori lainnya, namun belum mencapai

setengah dari total waktu pembelajaran. Hal ini menunjukkan bahwa pada permainan pertama proses pembelajaran masih didominasi oleh instruksi guru (28%) berupa penjelasan aturan permainan, demonstrasi gerakan, dan pemberian umpan balik. Selain itu, persentase waktu tunggu sebesar 22% mengindikasikan bahwa sebagian siswa masih menunggu giliran sehingga kesempatan belajar aktif belum optimal, sedangkan kategori kelola sebesar 11% menunjukkan bahwa pengorganisasian kelas berlangsung cukup efisien. Secara keseluruhan, hasil observasi menunjukkan bahwa permainan pertama telah memberikan kesempatan kepada siswa untuk berpartisipasi aktif, tetapi efektivitas pembelajaran masih dapat ditingkatkan dengan mengurangi waktu instruksi dan waktu menunggu sehingga proporsi aktivitas belajar siswa menjadi lebih besar.

**Tabel 2 Hasil Pengamatan Permainan 2 Estafet Bola Kaki**

| Kategori      | Waktu (menit) | Persentase  |
|---------------|---------------|-------------|
| Aktivitas (A) | 2,7           | 48%         |
| Tunggu (T)    | 1,2           | 21%         |
| Kelola (K)    | 1,2           | 21%         |
| Instruksi (I) | 0,5           | 10%         |
| <b>Total</b>  | <b>5,6</b>    | <b>100%</b> |

Berdasarkan Tabel 2, kategori aktivitas (Activity) memperoleh persentase tertinggi sebesar 48% (2,7 menit), menunjukkan bahwa permainan estafet mampu meningkatkan partisipasi siswa dalam pembelajaran. Persentase instruksi yang hanya 10% mengindikasikan pembelajaran mulai berpusat pada siswa, sedangkan kategori tunggu dan kelola masing-masing sebesar 21% menunjukkan masih terdapat waktu menunggu meskipun pengelolaan kelas berlangsung cukup efektif. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa penerapan permainan estafet mampu meningkatkan efektivitas pembelajaran PJOK melalui peningkatan aktivitas belajar siswa.

**Tabel 3 Hasil Akhir Pengamatan  
Permainan 1 dan 2**

| Kategori      | Waktu<br>(menit) | Persentase  |
|---------------|------------------|-------------|
| Aktivitas (A) | 5,7              | 43%         |
| Tunggu (T)    | 2,8              | 22%         |
| Kelola (K)    | 2,0              | 15%         |
| Instruksi (I) | 2,7              | 20%         |
| <b>Total</b>  | <b>13,2</b>      | <b>100%</b> |

Berdasarkan Tabel 3, kategori aktivitas memperoleh persentase tertinggi sebesar 43%, menunjukkan bahwa sebagian besar waktu pembelajaran telah dimanfaatkan siswa untuk melakukan aktivitas yang

sesuai dengan tujuan pembelajaran senam lantai. Sementara itu, kategori instruksi (20%), tunggu (22%), dan kelola (15%) menunjukkan bahwa masih terdapat waktu yang digunakan untuk pemberian arahan, menunggu giliran, serta pengelolaan kelas. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa penerapan permainan estafet mampu meningkatkan partisipasi aktif siswa dan mengarahkan pembelajaran menjadi lebih berpusat pada peserta didik (*student-centered learning*), meskipun pengelolaan pembelajaran masih perlu dioptimalkan untuk meningkatkan proporsi waktu aktivitas siswa.

### **Pembahasan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kategori aktivitas (Activity) memperoleh persentase tertinggi sebesar 43%, sedangkan kategori tunggu (Waiting) sebesar 22%, instruksi (Instruction) sebesar 20%, dan kelola (Management) sebesar 15%. Dominasi kategori aktivitas menunjukkan bahwa sebagian besar waktu pembelajaran telah dimanfaatkan siswa untuk melakukan aktivitas gerak yang sesuai dengan tujuan pembelajaran senam lantai.

Temuan ini mengindikasikan bahwa penerapan permainan estafet mampu meningkatkan partisipasi siswa sehingga pembelajaran menjadi lebih berpusat pada peserta didik (*student-centered learning*). Dalam konsep Academic Learning Time in Physical Education (ALT-PE), tingginya proporsi waktu aktivitas menunjukkan semakin besar kesempatan siswa untuk memperoleh pengalaman belajar yang bermakna melalui keterlibatan langsung dalam aktivitas fisik (Silverman et al., 1991).

Temuan penelitian ini juga mendukung penelitian Derri et al., (2007) yang menyatakan bahwa peningkatan Academic Learning Time in Physical Education (ALT-PE) berhubungan secara signifikan dengan peningkatan penguasaan keterampilan gerak dasar siswa. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa siswa yang memiliki waktu aktivitas lebih tinggi menunjukkan hasil belajar yang lebih baik dibandingkan siswa yang lebih banyak menghabiskan waktu untuk menunggu atau menerima instruksi. Dengan demikian, persentase aktivitas sebesar 43% pada penelitian ini menunjukkan bahwa permainan estafet mampu memberikan

kesempatan belajar yang cukup besar kepada siswa selama pembelajaran senam lantai.

Penerapan permainan estafet dalam penelitian ini juga sejalan dengan pendekatan Teaching Games for Understanding (TGfU) yang menekankan pembelajaran melalui aktivitas bermain. Meskipun permainan estafet bukan merupakan model TGfU secara utuh, karakteristiknya memiliki kesamaan karena sama-sama memberikan kesempatan kepada siswa untuk aktif bergerak, bekerja sama, berkomunikasi, dan memecahkan masalah selama proses pembelajaran. Sumarno et al., (2022) menjelaskan bahwa pembelajaran berbasis permainan mampu menciptakan suasana belajar yang lebih aktif, menyenangkan, dan berpusat pada siswa sehingga meningkatkan partisipasi siswa dalam pembelajaran PJOK. Hal tersebut tampak pada penelitian ini, di mana sebagian besar waktu pembelajaran digunakan siswa untuk melakukan aktivitas dibandingkan hanya menerima penjelasan dari guru.

Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian Romadhona et al., (2024) yang menunjukkan bahwa penerapan

Teaching Games for Understanding (TGfU) mampu meningkatkan motivasi belajar sekaligus Academic Learning Time (ALT) siswa melalui peningkatan waktu aktivitas belajar dan penurunan waktu menunggu. Kondisi serupa juga terlihat pada penelitian ini, di mana permainan estafet mampu meningkatkan keterlibatan siswa selama pembelajaran sehingga proporsi aktivitas menjadi lebih tinggi dibandingkan kategori ALT-PE lainnya. Meskipun demikian, kategori Waiting masih mencapai 22%, yang menunjukkan bahwa masih terdapat siswa yang menunggu giliran dalam beberapa aktivitas pembelajaran.

Persentase waktu tunggu sebesar 22% menunjukkan bahwa efisiensi pembelajaran masih dapat ditingkatkan. Waktu menunggu umumnya terjadi ketika jumlah alat pembelajaran terbatas, siswa harus menunggu giliran melakukan gerakan, atau saat guru melakukan pengaturan kelompok. Temuan ini sejalan dengan penelitian Antika, (2026) yang menunjukkan bahwa optimalisasi organisasi kelas dan pengelolaan pembelajaran mampu menurunkan *waiting time* secara signifikan sekaligus meningkatkan proporsi

aktivitas belajar siswa. Hasil tersebut diperkuat oleh Bayu et al., (2024) yang menyatakan bahwa pengelolaan ALT-PE yang baik dapat mengurangi waktu instruksi dan waktu tunggu sehingga kesempatan siswa untuk terlibat aktif dalam pembelajaran menjadi lebih besar. Oleh karena itu, guru dapat melakukan modifikasi permainan, memperbanyak stasiun latihan, atau membagi kelompok menjadi lebih kecil agar seluruh siswa memperoleh kesempatan bergerak secara bersamaan.

Persentase instruksi sebesar 20% menunjukkan bahwa guru masih memberikan arahan, demonstrasi, serta umpan balik kepada siswa selama proses pembelajaran. Meskipun demikian, proporsi tersebut tidak mendominasi keseluruhan waktu pembelajaran sehingga menunjukkan bahwa guru telah menjalankan peran sebagai fasilitator. Hasil ini sesuai dengan karakteristik pembelajaran dalam Kurikulum Merdeka, yang menempatkan peserta didik sebagai pusat pembelajaran (*student-centered learning*) sehingga guru berperan dalam memfasilitasi pengalaman belajar, bukan mendominasi proses pembelajaran.

Dari perspektif implementasi Kurikulum Merdeka Fase D, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa permainan estafet dapat menjadi alternatif strategi pembelajaran yang mendukung pencapaian Capaian Pembelajaran (CP) PJOK. Melalui permainan estafet, siswa tidak hanya berlatih keterampilan gerak senam lantai, tetapi juga mengembangkan kerja sama, tanggung jawab, komunikasi, sportivitas, dan kemampuan memecahkan masalah dalam aktivitas kelompok. Temuan ini sejalan dengan penelitian Pramudita et al., (2025) yang melaporkan bahwa pembelajaran berbasis Teaching Games for Understanding (TGfU) mampu meningkatkan kemampuan sosial dan kognitif siswa secara signifikan. Selain itu, penelitian Culajara, (2022) juga menunjukkan bahwa pendekatan game-based learning mampu meningkatkan motivasi, pengalaman belajar, serta keterlibatan siswa selama mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan permainan estafet oleh guru magang PPG Calon Guru mampu meningkatkan partisipasi siswa dalam pembelajaran PJOK

materi senam lantai. Dominasi kategori aktivitas dibandingkan kategori ALT-PE lainnya menunjukkan bahwa sebagian besar waktu pembelajaran telah dimanfaatkan untuk aktivitas belajar yang relevan dengan tujuan pembelajaran. Meskipun demikian, persentase waktu menunggu yang masih relatif tinggi menunjukkan perlunya optimalisasi pengelolaan pembelajaran, seperti pengaturan jumlah kelompok, penambahan alat, dan modifikasi bentuk permainan agar proporsi Academic Learning Time in Physical Education (ALT-PE) dapat meningkat. Dengan demikian, permainan estafet dapat direkomendasikan sebagai salah satu alternatif pembelajaran inovatif yang mendukung implementasi Kurikulum Merdeka sekaligus meningkatkan partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran PJOK.

#### **D. Kesimpulan**

Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan permainan estafet dalam pembelajaran PJOK pada materi senam lantai mampu meningkatkan partisipasi aktif siswa selama proses pembelajaran. Melalui aktivitas yang dirancang berbasis

permainan, siswa memperoleh kesempatan belajar yang lebih luas untuk terlibat secara langsung dalam aktivitas gerak, sehingga pembelajaran menjadi lebih aktif, menyenangkan, dan berpusat pada peserta didik sesuai dengan karakteristik Kurikulum Merdeka. Selain mendukung penguasaan keterampilan gerak, permainan estafet juga membantu mengembangkan kemampuan bekerja sama, berkomunikasi, bertanggung jawab, dan memecahkan masalah. Meskipun demikian, efektivitas pembelajaran masih dapat ditingkatkan melalui optimalisasi pengelolaan kelas dan organisasi pembelajaran agar kesempatan belajar aktif bagi seluruh siswa menjadi lebih merata. Dengan demikian, permainan estafet dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif strategi pembelajaran yang inovatif dan efektif untuk meningkatkan partisipasi siswa serta mendukung pencapaian tujuan pembelajaran PJOK.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Angga, A., Suryana, C., Nurwahidah, I., Hernawan, A. H., & Prihantini, P. (2022). Komparasi implementasi kurikulum 2013 dan kurikulum merdeka di sekolah dasar Kabupaten Garut. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 5877–5889.
- Antika, N. (2026). *Improving academic learning time effectiveness through lesson study in elementary physical education*. 4(1).
- Baihaqi, M. I. (2025). *Pelaksanaan Waktu Pembelajaran Pendidikan Jasmanai Olahraga dan Kesehatan SMP Negeri Di-Tiga Kecamatan Kota Malang*. 10(November), 224–230.
- Bayu, W. I., Yusfi, H., Solahuddin, S., Antika, N., Maliza, A. S., Novia, O., Sari, K., Triandini, A. A., Pratama, E. A., & Cristiani, F. (2024). *Identifikasi Academic Learning Time ( ALT ) sebagai upaya peningkatan kompetensi mengajar Guru Pendidikan Jasmani , Olahraga , dan Kesehatan Identifying Academic Learning Time ( ALT ) as a means of improving*. 4, 95–106.
- Culajara, C. J. (2022). *Integrating game-based approach in students learning experiences in physical education*. 242–254.
- Derri, V., Emmanouilidou, K.,

- Vassiliadou, O., & Kioumourtzoglou, E. (2007). *Academic learning time in physical education (ALT-PE)*. <https://doi.org/10.5232/ricyde2007.00602>
- Fisher, C., Filby, N., & Dishaw, M. (2015). *Teaching Behaviors , Academic Learning Time , and Student Achievement: An Overview*. 50(1981), 6–24.
- Pramudita, F. F., Sumpena, A., & Martini, T. (2025). *The Effect of Teaching Games for Understanding ( TGfU ) Learning Model on Improving Students ' Social and Cognitive Skills in Physical Education at SMK Merdeka Bandung*. 897–908.
- Romadhona, S., Kurniawan, R., Darmawan, A., & Negeri, U. (2024). *Investigating the effect of Teaching Games for Understanding (TGfU) models on motivation and academic learning time in physical education*. 82–93.
- Silverman, S., Devillier, R., & R. (1991). *The Validity of Academic Learning Time–Physical Education (ALT–PE) as a Process Measure of Achievement*. 62(3), 319–325. <https://doi.org/doi:10.1080/02701367.1991.10608729>.
- Sumarno, S., Imawati, V., & Ristiawan, B. (2022). *Inovasi Pembelajaran melalui Model Teaching Game for Understanding (TGfU) untuk Menyiapkan Keterampilan Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. 18(2), 170–184.