E-ISSN: 3031-8521
P-ISSN: 3032-1867
Halaman 1653-1663
Volume 3 Nomor 4 Tahun 2026

# Peningkatan Partisipasi Siswa SMA Dalam Pembelajaran Atletik Melalui Metode Drill dan Game

**Erik Mei Sandi[1], Surya Adi Saputra[2]**

[1,2]Program Studi PPG Sekolah Pascasarjana Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, Universitas Negeri Malang
erik.mei.2531617@students.um.ac.id[1], surya.adi.fik@um.ac.id[2]

**Abstract**

Student participation is a key indicator of successful physical education, yet athletics lessons in senior high schools are often dominated by repetitive technique practice that leaves students passive. This study aimed to describe the implementation of drill and game methods and to examine the improvement of student participation in athletics learning. A classroom action research design based on the Kemmis and McTaggart model was conducted in two cycles with 30 eleventh-grade students of class GMSA at SMA Negeri 4 Malang, selected purposively. Participation data were collected using a five-indicator observation sheet (scale 1–4) that was content-validated (Aiken's V = 0.90) and reliable (Cronbach's α = 0.77; Cohen's κ = 0.85), and were analyzed descriptively and with the Shapiro–Wilk, Friedman, and Wilcoxon tests in SPSS. The mean participation score increased from 58.67% (pre-cycle) to 74.67% (cycle I) and 85.67% (cycle II); the proportion of students in the high category rose from 13.3% to 80.0% ($p < 0.001$; mean N-Gain = 0.69). Integrating structured drills with competitive games improved behavioral, social, and emotional participation, with the largest gain in game involvement. Physical education teachers can adopt a drill-then-game sequence, supported by rotating roles and a simple observation sheet for reflection.

**Keywords:** *student participation; athletics learning; drill method; game method; classroom action research*

**Abstrak**

Partisipasi siswa merupakan indikator penting keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani, tetapi pembelajaran atletik di SMA kerap didominasi latihan teknik berulang sehingga siswa cenderung pasif. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan penerapan metode drill dan game serta menganalisis peningkatan partisipasi siswa dalam pembelajaran atletik. Penelitian tindakan kelas model Kemmis dan McTaggart ini dilaksanakan dalam dua siklus pada 30 siswa kelas XI GMSA SMA Negeri 4 Malang yang dipilih secara purposif. Data partisipasi dikumpulkan melalui lembar observasi lima indikator (skala 1–4) yang valid secara isi (V Aiken = 0,90) dan reliabel (α = 0,77; κ = 0,85), kemudian dianalisis secara deskriptif serta dengan uji Shapiro–Wilk, Friedman,

dan Wilcoxon menggunakan SPSS. Rerata partisipasi meningkat dari 58,67% (pra-siklus) menjadi 74,67% (siklus I) dan 85,67% (siklus II); proporsi siswa berkategori tinggi naik dari 13,3% menjadi 80,0% ($p < 0,001$; rerata N-Gain = 0,69). Perpaduan drill terstruktur dan game kompetitif meningkatkan partisipasi perilaku, sosial, dan emosional siswa, dengan kenaikan terbesar pada keikutsertaan dalam game. Guru PJOK SMA dapat menerapkan alur drill kemudian game, dengan rotasi peran dan lembar observasi sederhana sebagai bahan refleksi.

**Kata Kunci:** *partisipasi siswa; pembelajaran atletik; metode drill; metode game; penelitian tindakan kelas*

## LATAR BELAKANG

Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian penting dalam sistem pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan fisik, keterampilan motorik, serta nilai-nilai sosial peserta didik. Salah satu materi yang diajarkan pada tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) adalah atletik, khususnya lari cepat. Lari cepat merupakan cabang atletik yang menuntut kecepatan, kekuatan, koordinasi, serta reaksi yang baik. Namun, dalam praktik pembelajaran di sekolah, materi lari cepat sering kali dianggap kurang menarik oleh siswa karena metode pembelajaran yang monoton dan kurang variatif.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan inovasi dalam proses pembelajaran yang mampu meningkatkan minat dan motivasi siswa. Salah satu alternatif yang dapat digunakan adalah melalui permainan tradisional, seperti bentengan. Permainan bentengan memiliki karakteristik yang melibatkan aktivitas berlari cepat, kelincahan, strategi, dan kerja sama tim, sehingga relevan dengan pembelajaran lari cepat dalam atletik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan tradisional bentengan memiliki pengaruh positif terhadap kemampuan lari siswa. Penelitian oleh (Endawan & Sukmawati, 2022) menunjukkan bahwa penerapan permainan bentengan dapat meningkatkan hasil belajar lari sprint 60 meter secara signifikan. Selain itu, (Hidayat, 2023) menyatakan bahwa penggunaan permainan bentengan mampu meningkatkan kemampuan gerak dasar lari siswa secara bertahap melalui proses pembelajaran yang menyenangkan.

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa permainan tradisional memberikan dampak positif terhadap aktivitas dan motivasi belajar siswa dalam pembelajaran PJOK (Ahyar et al., 2023) Hal ini diperkuat oleh penelitian (Sholeh et al., 2023) yang menyatakan bahwa penggunaan permainan tradisional dalam pembelajaran atletik dapat meningkatkan hasil belajar lari cepat secara signifikan.

Selain meningkatkan hasil belajar, penggunaan permainan tradisional juga berperan dalam menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan dan kontekstual. (Suryadi & Kurniawan, 2022) menyatakan bahwa model pembelajaran berbasis permainan tradisional dapat meningkatkan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Sejalan dengan itu. (Wicaksono & Lestari, 2023) menjelaskan

bahwa permainan tradisional efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik siswa secara keseluruhan.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional bentengan memiliki potensi besar dalam meningkatkan kemampuan lari cepat siswa. Namun, penelitian yang secara spesifik mengkaji pengaruh permainan bentengan terhadap pembelajaran atletik lari cepat di SMA Negeri 4 Malang masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional bentengan terhadap hasil belajar lari cepat siswa di SMA Negeri 4 Malang.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) dengan pendekatan deskriptif kuantitatif yang diperkuat data kualitatif berupa catatan lapangan. Desain mengacu pada model Kemmis dan McTaggart sebagaimana diterapkan dalam PTK drill dan bermain (Aha et al., 2026; Aswandana et al., 2025) yang terdiri atas empat tahap dalam satu siklus, yaitu perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Penelitian terdiri atas satu pertemuan pra-siklus dan dua siklus, masing-masing dua pertemuan berdurasi 2 × 45 menit. Siklus ketiga disiapkan apabila indikator keberhasilan belum tercapai.

Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 4 Malang pada semester genap tahun ajaran 2025/2026 selama lima pekan, yaitu satu pekan pra-siklus, dua pekan siklus I, dan dua pekan siklus II, pada mata pelajaran PJOK materi atletik (lari, lompat, dan lempar).

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 4 Malang. Kelas ditetapkan secara purposif, yaitu kelas XI GMSA, karena merupakan kelas tempat penulis melaksanakan praktik pengalaman lapangan dan hasil observasi awal menunjukkan partisipasi yang rendah. Seluruh anggota kelas dilibatkan (total sampling) sehingga sampel berjumlah 30 siswa. Karena subjek PTK adalah satu kelas utuh, hasil penelitian tidak dimaksudkan untuk digeneralisasi ke seluruh populasi.

Variabel tindakan adalah metode drill dan game, sedangkan variabel terikat adalah partisipasi siswa dalam pembelajaran atletik. Metode drill didefinisikan sebagai latihan teknik atletik secara berulang dan sistematis dalam pos-pos Latihan dengan umpan balik guru. Metode game didefinisikan sebagai permainan atletik kelompok bertujuan dan bersifat kompetitif yang menuntut penerapan teknik hasil drill. Partisipasi siswa didefinisikan sebagai keterlibatan aktif siswa secara fisik, sosial, dan emosional dalam pembelajaran atletik, yang diukur melalui lima indikator.

*Pra-siklus* dilakukan dengan pembelajaran konvensional (demonstrasi guru dan latihan klasikal) untuk memperoleh kondisi awal. Pada *siklus I*, nomor yang dibahas adalah lari sprint dan estafet. Tahap perencanaan meliputi penyusunan modul ajar, pos drill, skenario game, dan lembar observasi. Setiap pertemuan berlangsung dengan urutan pemanasan (10 menit), penjelasan dan demonstrasi (10 menit), drill berpos (25 menit), game kelompok (30 menit), serta pendinginan dan refleksi (15 menit). Pada *siklus II*, nomor yang dibahas adalah lompat jauh dan lempar lembing dengan alat modifikasi. Rancangan diperbaiki berdasarkan refleksi siklus I, yaitu drill dipersingkat menjadi 20 menit dan game diperpanjang menjadi 35 menit, kelompok dibuat heterogen

maksimal enam siswa, peran dirotasi, poin diberikan juga untuk partisipasi dan kerja sama, serta guru memperkuat instruksi dan motivasi. Observasi dilakukan oleh dua pengamat (guru pamong PJOK dan rekan sejawat), sedangkan penulis bertindak sebagai guru pelaksana.

Instrumen utama adalah lembar observasi partisipasi siswa dengan lima indikator yang diturunkan dari definisi operasional, yaitu (1) keaktifan mengikuti pembelajaran, (2) keterlibatan dalam drill, (3) keikutsertaan dalam game, (4) kerja sama kelompok, dan (5) antusiasme dan inisiatif. Setiap indikator dinilai pada skala 1–4 berdasarkan rubrik pada Tabel 1. Skor siswa pada satu siklus adalah rerata hasil dua pertemuan yang dibulatkan ke bilangan bulat terdekat. Skor maksimum adalah 20, yang dikonversi menjadi persentase dan dikategorikan menurut Tabel 1.

**Tabel 1. Instrumen pendukung berupa catatan lapangan dan dokumentasi foto.**

| Indikator | Skor 4 | Skor 3 | Skor 2 | Skor 1 |
|---|---|---|---|---|
| 1. Keaktifan mengikuti pembelajaran | Bergerak aktif sejak pemanasan sampai pendinginan dan merespons setiap instruksi | Aktif pada sebagian besar kegiatan, sesekali perlu diingatkan | Aktif jika diarahkan, sering berhenti atau menunggu | Pasif, menghindar, atau tidak mengikuti kegiatan |
| 2. Keterlibatan dalam drill | Melakukan semua pengulangan dan seluruh pos dengan teknik tepat | Melakukan sebagian besar pengulangan, teknik cukup tepat | Melakukan sebagian kecil pengulangan, perlu dorongan | Tidak atau sangat jarang melakukan latihan |
| 3. Keikutsertaan dalam game | Berperan aktif sepanjang permainan dan mengambil giliran atau peran | Mengikuti sebagian besar permainan | Ikut hanya ketika ditunjuk | Tidak ikut bermain |
| 4. Kerja sama kelompok | Saling membantu, memberi semangat, dan menaati aturan | Bekerja sama, sesekali pasif | Bekerja sama jika diarahkan | Bekerja sendiri atau menghambat kelompok |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 5. Antusiasme dan inisiatif | Semangat tinggi, menawarkan diri, bertanya, atau mencoba ulang | Semangat cukup, kadang berinisiatif | Semangat rendah, inisiatif jarang | Tampak jenuh dan tidak berinisiatif |

**Tabel 2. Kategori Partisipasi Siswa**

| Persentase | Kategori | Skor total |
|---|---|---|
| 86–100% | Sangat tinggi | 18–20 |
| 76–85% | Tinggi | 16–17 |
| 56–75% | Sedang | 12–15 |
| ≤ 55% | Rendah | 5–11 |

**Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen**

Validitas isi diuji melalui penilaian tiga ahli (dosen PJOK, dosen evaluasi pembelajaran, dan guru pamong PJOK) pada skala relevansi 1–5 dan dihitung dengan koefisien V Aiken (Wahyuni, 2023), dengan kriteria V ≥ 0,80 dinyatakan valid. Validitas empiris diuji melalui uji coba terbatas pada 30 siswa kelas XI lain di sekolah yang sama (bukan subjek penelitian) menggunakan korelasi item-total terkoreksi (*Pearson product moment*) dengan nilai kritis *r* tabel = 0,361 (*N* = 30; α = 0,05). Reliabilitas internal diuji dengan Cronbach's alpha (α ≥ 0,70 dinyatakan reliabel), sedangkan konsistensi antar pengamat diuji dengan koefisien kappa Cohen (κ ≥ 0,61 dinyatakan baik).

kejadian penting dan kendala pembelajaran, serta dokumentasi berupa foto dan daftar hadir. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi teknik (observasi, catatan lapangan, dokumentasi), triangulasi pengamat, dan pengamatan berulang pada setiap siklus.

**Teknik Analisis Data**

Analisis deskriptif menggunakan rumus P = (F/N) × 100%, dengan P adalah persentase partisipasi, F adalah skor yang diperoleh, dan N adalah skor maksimum, disertai rerata, simpangan baku, dan distribusi kategori. Analisis inferensial menggunakan IBM SPSS Statistics. Uji normalitas menggunakan Shapiro–Wilk karena sampel kurang dari 50, diterapkan pada skor setiap tahap dan pada selisih skor antar tahap (data normal jika $p > 0,05$). Karena pengukuran dilakukan berulang pada subjek yang sama, perbedaan antar tahap diuji dengan uji Friedman. Perbandingan berpasangan dilakukan dengan uji *paired-samples t* apabila selisih skor berdistribusi normal, atau uji peringkat bertanda Wilcoxon apabila tidak normal, dengan koreksi Bonferroni (α = 0,05/3 = 0,017). Ukuran efek dihitung sebagai $r = |Z|/\sqrt{N}$ dengan acuan umum 0,1 (kecil), 0,3 (sedang), dan 0,5 (besar). Peningkatan individu dihitung dengan *N-Gain* = (skor akhir − skor awal)/(100 − skor awal). Indikator keberhasilan tindakan adalah (1) rerata partisipasi kelas ≥ 76%, (2) minimal 75% siswa berkategori tinggi atau sangat tinggi, dan (3) terjadi peningkatan dari siklus I ke siklus II.

**Teknik Pengumpulan Data**

Data dikumpulkan melalui observasi terstruktur pada setiap pertemuan oleh dua pengamat menggunakan lembar observasi, catatan lapangan untuk merekam

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Hasil disajikan secara berurutan mulai dari kualitas instrumen, partisipasi siswa pada tiap tahap, hingga pengujian hipotesis.

**Pelaksanaan Tindakan**

Pada pra-siklus, pembelajaran didominasi demonstrasi dan latihan klasikal. Catatan lapangan menunjukkan banyak siswa menunggu giliran, bergerak seperlunya, dan sebagian menjauh dari area latihan. Pada siklus I, siswa mulai bergerak lebih banyak, tetapi pos drill menimbulkan antrean, permainan estafet cenderung didominasi siswa yang cepat, dan tiga siswa masih berkategori rendah karena kurang percaya diri. Refleksi ini menjadi dasar perbaikan siklus II berupa drill lebih singkat, rotasi peran, kelompok heterogen, dan poin partisipasi. Pada siklus II, siswa terlihat lebih mandiri berpindah pos, saling mengoreksi teknik, dan bersemangat menyelesaikan tantangan kelompok sehingga tidak ada siswa yang berkategori rendah. Seluruh butir lembar observasi dinyatakan valid dan reliabel (Tabel 3).

**Tabel 3 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen**

| Indikator | V Aiken | r item-total |
|---|---|---|
| 1. Keaktifan | 0,92 | 0,58 |
| 2. Drill | 0,92 | 0,50 |
| 3. Game | 0,83 | 0,46 |
| 4. Kerja sama | 1,00 | 0,63 |
| 5. Antusiasme | 0,83 | 0,56 |

Rerata V = 0,90; α = 0,77; κ = 0,85 (kesepakatan 90,0%); *r* tabel = 0,361.

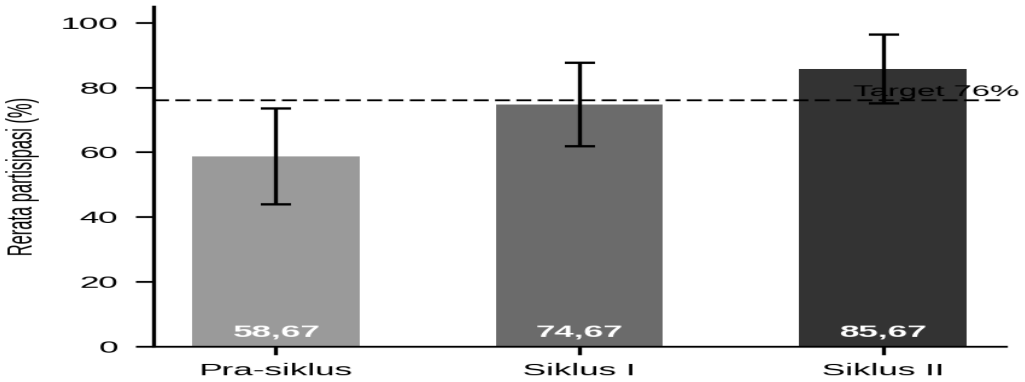
**Partisipasi Siswa pada Setiap Tahap**

Rerata partisipasi meningkat dari 58,67% pada pra-siklus menjadi 74,67% pada siklus I dan 85,67% pada siklus II (Tabel 4 dan Grafik 1). Simpangan baku menurun dari 14,74 menjadi 10,65, yang menunjukkan partisipasi semakin merata di antara siswa.

**Tabel 4 Statistik Deskriptif Partisipasi Siswa (%)**

| Tahap | Rerata | SD | Min | Maks |
|---|---|---|---|---|
| Pra-siklus | 58,67 | 14,74 | 25 | 90 |
| Siklus I | 74,67 | 12,86 | 45 | 95 |
| Siklus II | 85,67 | 10,65 | 60 | 100 |

*N* = 30.




**Grafik 1 Rerata Partisipasi Siswa pada Setiap Tahap**

Distribusi kategori memperlihatkan pergeseran yang jelas (Tabel 5). Siswa berkategori rendah turun dari 17 orang (56,7%) menjadi tidak ada, sedangkan siswa berkategori tinggi dan sangat tinggi naik dari 4 orang (13,3%) menjadi 14 orang (46,7%) pada siklus I dan 24 orang (80,0%) pada siklus II.

**Tabel 5 Distribusi Kategori Partisipasi, n (%)**

| Kategori | Pra | Siklus I | Siklus II |
|---|---|---|---|
| Sangat tinggi | 1 (3,3) | 5 (16,7) | 15 (50,0) |
| Tinggi | 3 (10,0) | 9 (30,0) | 9 (30,0) |
| Sedang | 9 (30,0) | 13 (43,3) | 6 (20,0) |
| Rendah | 17 (56,7) | 3 (10,0) | 0 (0,0) |

Berdasarkan indikator, peningkatan terbesar terdapat pada keikutsertaan dalam game (+1,33), diikuti antusiasme dan inisiatif (+1,20), kerja sama kelompok (+1,07), keterlibatan dalam drill (+0,96), dan keaktifan mengikuti pembelajaran (+0,83) (Tabel 6).

**Tabel 6 Rerata Skor per Indikator (skala 1–4)**

| Indikator | Pra | Siklus I | Siklus II |
|---|---|---|---|
| Keaktifan | 2,60 | 2,90 | 3,43 |
| Drill | 2,47 | 3,13 | 3,43 |
| Game | 2,10 | 3,07 | 3,43 |
| Kerja sama | 2,33 | 2,93 | 3,40 |
| Antusiasme | 2,23 | 2,90 | 3,43 |

**Uji Normalitas dan Pengujian Hipotesis**

Uji Shapiro–Wilk menunjukkan skor pada ketiga tahap berdistribusi normal, tetapi selisih skor pra-siklus ke siklus I dan siklus I ke siklus II tidak normal ($p < 0,05$) (Tabel 7). Oleh karena asumsi uji *t* berpasangan tidak terpenuhi untuk dua pasangan,

pengujian menggunakan uji nonparametrik. Uji Friedman menunjukkan perbedaan signifikan antar tahap, $\chi^2(2) = 55{,}02$; $p < 0{,}001$; *W* Kendall = 0,92. Uji lanjut Wilcoxon dengan koreksi Bonferroni menunjukkan peningkatan signifikan pada ketiga pasangan tahap dengan ukuran efek besar (Tabel 8). Dengan demikian, H0 ditolak dan H1 diterima.

**Tabel 7 Hasil Uji Normalitas Shapiro–Wilk**

| Data | W | df | p |
|---|---|---|---|
| Pra-siklus | 0,951 | 30 | 0,178 |
| Siklus I | 0,957 | 30 | 0,265 |
| Siklus II | 0,941 | 30 | 0,095 |
| Selisih S1 – Pra | 0,928 | 30 | 0,043 |
| Selisih S2 – S1 | 0,929 | 30 | 0,046 |
| Selisih S2 – Pra | 0,954 | 30 | 0,222 |

**Tabel 8 Hasil Uji Wilcoxon (Bonferroni α = 0,017)**

| Pasangan | Z | p | r | Naik/Turun |
|---|---|---|---|---|
| Pra – S1 | −4,58 | < 0,001 | 0,84 | 27/1 |
| S1 – S2 | −4,48 | < 0,001 | 0,82 | 26/0 |
| Pra – S2 | −4,79 | < 0,001 | 0,87 | 30/0 |

S1 = siklus I; S2 = siklus II. Sisa siswa tidak berubah (*ties*).

Peningkatan individu pada pra-siklus ke siklus II tergolong sedang menuju tinggi, dengan rerata *N-Gain* 0,69 (rentang 0,33–1,00); 14 siswa berkategori tinggi dan 16 siswa berkategori sedang, tanpa siswa berkategori rendah.

**Pencapaian Indikator Keberhasilan**

Pada siklus I, rerata partisipasi (74,67%) dan proporsi siswa berkategori tinggi (46,7%) belum memenuhi kriteria sehingga siklus II dilaksanakan. Pada siklus II, ketiga kriteria tercapai: rerata 85,67% (≥ 76%), 80,0% siswa berkategori tinggi atau sangat tinggi (≥ 75%), dan terjadi peningkatan dari siklus I. Siklus ketiga tidak diperlukan.

**Pembahasan**

Peningkatan partisipasi yang konsisten dari pra-siklus hingga siklus II mendukung hipotesis tindakan bahwa perpaduan drill dan game efektif meningkatkan partisipasi siswa dalam pembelajaran atletik. Temuan ini dapat dijelaskan dengan kerangka keterlibatan siswa yang mencakup dimensi perilaku dan emosional (Guo et al., 2023). Drill berpos meningkatkan keterlibatan perilaku karena setiap siswa memperoleh banyak kesempatan mengulang gerak secara terarah, sejalan dengan fungsi drill dalam memantapkan keterampilan (Aha et al., 2026). Game kelompok menambah dimensi emosional dan sosial karena memberi tujuan, tantangan, dan alasan bagi siswa untuk bekerja sama, yang tercermin dari kenaikan antusiasme (+1,20) dan kerja sama (+1,07).

Kenaikan terbesar pada indikator keikutsertaan dalam game (+1,33) menunjukkan bahwa unsur permainan menjadi pengungkit utama partisipasi. Hasil ini konsisten dengan Ahmad dan Hartati (2024) serta Yahya dan Hartati (2022) yang melaporkan peningkatan partisipasi dan keaktifan gerak melalui permainan kecil, dengan Ningsih (2024) mengenai antusiasme siswa, serta dengan Ezeddine et al. (2025) dan Rachim et al. (2026) yang menemukan motivasi dan keaktifan siswa menengah lebih tinggi pada pembelajaran berbasis permainan. Pola peningkatan antar siklus juga selaras dengan penelitian tindakan kelas di SMKN 10 Garut (Aswandana et al., 2025) dan PTK drill dan bermain di SMP yang meningkatkan keaktifan dan kerja sama siswa (Aha et al., 2026). Kontribusi penelitian ini adalah bukti pada materi atletik di SMA bahwa permainan tidak harus menggantikan drill. Peningkatan keterlibatan dalam drill (+0,96) menunjukkan bahwa latihan teknik tetap dapat diikuti dengan baik ketika ditempatkan sebagai persiapan bagi game, sesuai kesimpulan Barus et al. (2025) bahwa integrasi kedua metode memberi hasil paling optimal.

Secara kritis, beberapa hal perlu dicermati. Pertama, perbaikan pada siklus II tidak hanya berasal dari pengulangan tindakan, tetapi juga dari revisi rancangan hasil refleksi (drill dipersingkat, peran dirotasi, poin partisipasi), sehingga efek metode dan efek perbaikan desain tidak dapat dipisahkan. Kedua, tanpa kelompok kontrol, peningkatan dapat dipengaruhi faktor lain seperti efek kebaruan, kebiasaan terhadap guru, dan pengamat yang mengetahui tujuan penelitian; nilai *p* yang sangat kecil dan ukuran efek besar karenanya tidak boleh ditafsirkan sebagai bukti kausal. Ketiga, penelitian ini mengukur partisipasi, bukan penguasaan teknik, sehingga belum dapat disimpulkan bahwa keterampilan atletik ikut meningkat. Keempat, enam siswa (20,0%) masih berkategori sedang pada siklus II, yang menandakan perlunya tugas yang dideferensiasi bagi siswa dengan kemampuan atau kepercayaan diri rendah. Meski demikian, kualitas instrumen yang baik dan kesepakatan antar pengamat yang tinggi memperkuat keyakinan bahwa perubahan yang tercatat bukan akibat ketidakkonsistenan penilaian.

## SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan tiga hal sesuai tujuan. Pertama, penerapan metode drill dan game dalam pembelajaran atletik di kelas XI GMSA dilakukan melalui urutan pemanasan, demonstrasi, drill berpos, game kelompok kompetitif, dan refleksi, dengan perbaikan siklus II berupa drill lebih singkat, rotasi peran, kelompok heterogen, dan poin partisipasi. Kedua, rerata partisipasi siswa meningkat dari 58,67% (pra-siklus) menjadi 74,67% (siklus I) dan 85,67% (siklus II), dan proporsi siswa berkategori tinggi naik dari 13,3% menjadi 80,0%. Ketiga, peningkatan tersebut signifikan secara statistik ($p < 0,001$; $r = 0,82–0,87$; rerata *N-Gain* = 0,69) dan memenuhi seluruh indikator keberhasilan.

Implikasi praktis bagi guru PJOK SMA adalah sebagai berikut. (1) Susun pertemuan atletik dengan alur pengantar, drill berpos, game bertujuan, dan refleksi agar latihan teknik menjadi bekal bermain. (2) Batasi durasi drill dan gunakan beberapa pos sekaligus untuk mencegah antrean dan kejenuhan. (3) Rancang game dalam kelompok

kecil heterogen dengan rotasi peran dan poin untuk partisipasi serta kerja sama, bukan hanya kemenangan, agar siswa yang kurang terampil tetap terlibat. (4) Gunakan lembar observasi lima indikator sebagai alat pemantauan dan refleksi lintas pertemuan. Secara teoretis, hasil ini mendukung pandangan bahwa partisipasi bersifat multidimensi dan dapat dibangun dengan memadukan pendekatan instruksi langsung dan pendekatan berbasis permainan.

Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan kelompok kontrol, jumlah subjek lebih besar, serta mengukur penguasaan teknik dan motivasi bersama partisipasi agar efek metode dapat dipisahkan dari efek lain dan dampaknya terhadap keterampilan dapat dipastikan.

## DAFTAR PUSTAKA

Aha, A. A., Natal, Y. R., Bate, N., & Bile, R. L. (2026). Peningkatan keterampilan passing bola voli melalui pendekatan drill dan bermain pada siswa SMP. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, *6*(1), 292–302.

Ahmad, Y. I., & Hartati, S. C. Y. (2024). Penerapan permainan kecil benteng-bentengan untuk meningkatkan partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran PJOK di SMPN 2 Gresik. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, *12*(3), 15–22.

Aswandana, Y.-Y., Arifin, Z., & Ramadhana Sonjaya, A. (2025). Implementasi metode permainan terhadap partisipasi belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani siswa/siswi SMKN 10 Garut. *Holistic Journal of Sport Education*, *4*(2).

Barus, Y. A., Sitepu, Y. K. B., Sari, W. F., Ginting, G. E. B., Ginting, H., Gulo, R. J., & Gulo, T. H. F. (2025). Systematic literature review: Perbandingan metode drills tradisional dan game-based learning pada keterampilan bola basket. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, *5*(4), 476–481.

Ezeddine, G., Souissi, N., Abaidia, R., Masmoudi, L., Trabelsi, K., Ammar, A., Jahrami, H., Husain, W., Tannoubi, A., Kurnaz, M., Altınkök, M., & Mrayah, M. (2025). Game-based physical education: A pathway to increased student motivation and greater learning outcomes. *Frontiers in Education*, *10*, Article 1531651.

González-Peño, A., Franco, E., & Coterón, J. (2021). Do observed teaching behaviors relate to students' engagement in physical education? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(5), Article 2234.

Guo, Q., Samsudin, S., Yang, X., Gao, J., Ramlan, M. A., Abdullah, B., & Farizan, N. H. (2023). Relationship between perceived teacher support and student engagement in physical education: A systematic review. *Sustainability*, *15*(7), Article 6039.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024, 17 November). *Raih rekor MURI, pemerintah ajak komitmen janji hidup sehat* [Siaran pers].

Manninen, M., Magrum, E., Campbell, S., & Belton, S. (2025). The effect of game-based approaches on decision-making, knowledge, and motor skill: A systematic review and a multilevel meta-analysis. *European Physical Education Review*, *31*(1), 18–32.

Ningsih, E. P. (2024). Analisis peran pembelajaran berbasis permainan dalam meningkatkan partisipasi siswa pada pelajaran PJOK. *Journal Os Salutare*, *1*(1), 28–34.

Pambudi, B. D., & Wijaya, A. (2024). Pengaruh permainan kecil terhadap partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran PJOK di SMA Kemala Bhayangkari 1 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *8*(1), 1869–1875.

Panjaitan, K., & Fardana, N. (2023). Peningkatan motivasi belajar siswa melalui pendekatan permainan dalam pembelajaran penjas. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, *7*(1), 54–61.

Rachim, D. M., Tuasikal, A. R. S., & Ridwan, M. (2026). Pembelajaran lompat jangkit berbasis permainan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa SMA. *Jurnal Keolahragaan*, *12*(2), 254–263.

Sindi, S. L. B., Iskandar, S., & Kurniawan, D. T. (2023). Optimalisasi penerapan model pembelajaran berbasis permainan dalam pembelajaran abad 21 di sekolah dasar. *Jurnal Lensa Pendas*, *8*(1), 9–16.

Wahyuni, V. (2023). Aiken index analysis to determine the contents validity of project assessment instrument in learning Islamic religion and character in the independent curriculum. *Jurnal Sustainable*, *6*(2), 565–569.

World Health Organization. (2022). *Global status report on physical activity 2022*. World Health Organization.

Yahya, M., & Hartati, S. C. Y. (2022). Penerapan permainan kecil untuk meningkatkan keaktifan gerak siswa dalam pembelajaran PJOK pada siswa di SMPN 26 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, *10*(1), 247–255.