
Analisis Deskriptif Gaya Mengajar Guru PJOK serta Tingkat Kebugaran Aerobik (PACER Test) Siswa Kelas IX di SMP Negeri se-Kecamatan Wiyung Surabaya

Amalia Tazkiyah^{1✉}, Heryanto Nur Muhammad¹, Sri Wicahyani¹

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Provinsi Jawa Timur, Indonesia

Corresponding author*

Email: amalia.23025@mhs.unesa.ac.id

Info Artikel

Diajukan: 2025-12-25

Derevisi: 2026-01-25

Diterima: 2026-02-05

Diterbitkan: 2026-02-07

Keyword:

Physical Activity; Student Initiative Teaching Style; Teacher Teaching Style; Command Teaching Style; Aerobic Fitness; Physical Education

Abstract

This study aims to describe the teaching styles of Physical Education, Sports, and Health (PJOK) teachers and the aerobic fitness levels of ninth-grade students based on the results of the PACER Test at public junior high schools in the Wiyung District of Surabaya. The study used a quantitative descriptive approach with research locations at Public Junior High Schools 34, 51, and 59 in Surabaya. The research subjects consisted of 85 ninth-grade students and three PJOK teachers selected using purposive sampling. The research instruments included a Likert scale questionnaire on PJOK teachers' teaching styles to identify teaching style tendencies and the PACER Test to measure students' aerobic fitness levels. The data were analyzed using descriptive statistics in the form of scores, percentages, and radar diagram visualizations. The results showed that the teaching styles of PE teachers at SMP Negeri 34 and SMP Negeri 51 were dominated by the command style, while those at SMP Negeri 59 tended to use the student-initiated style. However, the PACER Test results at all three schools showed that the majority of students were in the "very poor" aerobic fitness category. These findings indicate that differences in teaching styles have not been accompanied by optimal levels of students' aerobic fitness. Therefore, more varied PJOK learning is needed, oriented towards intensive physical activity and supported by students' physical activity habits outside of class hours.

Kata Kunci:

Aktivitas Fisik; Gaya Mengajar Inisiatif Pelajar; Gaya Mengajar Guru; Gaya Mengajar Komando; Kebugaran Aerobik; Pendidikan Jasmani

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan gaya mengajar guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) serta tingkat kebugaran aerobik siswa kelas IX berdasarkan hasil PACER Test di SMP Negeri se-Kecamatan Wiyung Surabaya. Penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan lokasi penelitian di SMP Negeri 34, SMP Negeri 51, dan SMP Negeri 59 Surabaya. Subjek penelitian terdiri atas 85 murid kelas IX dan 3 guru PJOK yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian meliputi angket gaya mengajar guru PJOK skala Likert untuk mengidentifikasi kecenderungan gaya mengajar serta PACER Test untuk mengukur tingkat kebugaran aerobik siswa. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa skor, persentase, dan visualisasi diagram radar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gaya mengajar guru PJOK di SMP Negeri 34 dan SMP Negeri 51 didominasi oleh gaya komando, sedangkan di SMP Negeri 59 cenderung menggunakan gaya inisiatif pelajar. Namun demikian, hasil PACER Test pada ketiga sekolah menunjukkan bahwa mayoritas murid berada pada kategori kebugaran aerobik "kurang sekali". Temuan ini mengindikasikan

bahwa perbedaan gaya mengajar belum diikuti oleh tingkat kebugaran aerobik siswa yang optimal. Oleh karena itu, diperlukan pembelajaran PJOK yang lebih variatif, berorientasi pada aktivitas fisik intensif, serta didukung oleh kebiasaan aktivitas fisik murid di luar jam pelajaran.

Copyright (c) 2026 Amalia Tazkiyah, Heryanto Nur Muhammad, Sri Wicahyani
This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



✉ **Alamat korespondensi:**

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan,
Universitas Negeri Surabaya, Provinsi Jawa Timur, Indonesia

How to Cite:

Tazkiyah, A., Muhammad, H. N., & Wicahyani, S. (2026). Analisis Deskriptif Gaya Mengajar Guru PJOK serta Tingkat Kebugaran Aerobik (PACER Test) Siswa Kelas IX di SMP Negeri se-Kecamatan Wiyung Surabaya. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 7(1), 25-34.
<https://doi.org/10.46838/spr.v7i1.988>

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses sadar dan terencana untuk mengembangkan potensi peserta didik sehingga mereka mampu berperan secara optimal dalam kehidupan bermasyarakat dan berbangsa; hal ini ditegaskan dalam Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional yang menekankan pentingnya suasana belajar dan proses pembelajaran yang mendukung pengembangan aspek spiritual, kepribadian, intelektual, dan keterampilan peserta didik. Dalam kajian pedagogi modern, konsep pendidikan dipandang sebagai reorganisasi pengalaman yang memperkuat kemampuan individu untuk menghadapi tuntutan masa depan (Kadek & Nadi, 2021). Guru memiliki peran yang sangat besar terhadap suksesnya pembelajaran di sekolah (Wahidin et al., 2023). Keberhasilan proses pembelajaran sangat bergantung pada kualitas interaksi guru dengan murid, manajemen kelas, dan strategi pembelajaran yang diterapkan guru sehingga tercipta suasana belajar yang efektif dan partisipatif (Sihombing & Rahman, 2023).

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) adalah bagian integral kurikulum yang bertujuan mengembangkan aspek fisik, psikomotorik, dan sikap melalui aktivitas gerak terstruktur sehingga menghasilkan calon peserta didik yang sehat, terampil, dan memiliki kebiasaan hidup sehat. PJOK tidak hanya sekedar aktivitas gerak olahraga, melainkan proses pendidikan yang berdampak pada perkembangan motorik, kognitif, dan afektif anak (Mustafa, 2022).

Penelitian empiris di konteks sekolah menengah menunjukkan bahwa pelaksanaan PJOK yang terencana dan berbasis aktivitas (program terstruktur) mampu meningkatkan kebugaran jasmani dan keterampilan gerak murid (Putri & Wijaya, 2023).

Gaya mengajar guru dalam PJOK berperan menentukan intensitas latihan, tingkat partisipasi murid, dan kesempatan praktik keterampilan gerak. Teori *Spectrum of Teaching Styles* (Mosston & Ashworth) digunakan luas dalam penelitian PJOK untuk menjelaskan perbedaan dampak gaya-gaya mengajar (dari teacher-centered ke learner-centered) terhadap keterlibatan dan pencapaian murid. Studi-studi empiris di Indonesia menunjukkan variasi penggunaan gaya Mosston oleh guru PJOK dan hubungan gaya tersebut dengan hasil belajar motorik serta keterlibatan murid (Chotijah, 2024). Karena tiap gaya menghasilkan pengalaman gerak dan intensitas yang berbeda, gaya mengajar adalah variabel pedagogis yang sangat potensial mempengaruhi kebugaran jasmani siswa.

Kebugaran aerobik merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat penting untuk murid usia SMP karena berkaitan langsung dengan kapasitas kerja jantung-paru dan kemampuan mengikuti aktivitas fisik dalam jangka waktu lama. Kebugaran aerobik yang baik membantu murid menjalani pembelajaran dengan lebih fokus dan berenergi. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa aktivitas fisik terstruktur di kelas PJOK berdampak langsung terhadap peningkatan kebugaran kardiorespirasi

siswa (Juri et al., 2023). PACER Test merupakan instrumen internasional yang umum digunakan untuk mengukur kebugaran aerobik dan telah banyak diterapkan dalam pembelajaran PJOK di Indonesia (Dicki et al., 2023). Oleh karena itu, PACER Test relevan digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian kebugaran murid SMP.

Meskipun gaya mengajar dan kebugaran jasmani merupakan dua aspek penting dalam pembelajaran PJOK, penelitian yang secara langsung menghubungkan keduanya masih terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada motivasi belajar, hasil belajar kognitif, atau pengaruh model pembelajaran tertentu, namun belum meneliti bagaimana variasi gaya mengajar guru dapat berkaitan dengan tingkat kebugaran aerobik murid., khususnya melalui PACER Test (Li et al., 2023). Kondisi di Kecamatan Wiyung Surabaya yang memiliki karakteristik sekolah dan murid beragam memberikan peluang untuk melihat hubungan tersebut secara lebih luas melalui pendekatan multisitus. Oleh karena itu, penelitian pada tiga SMP Negeri menjadi langkah penting untuk memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai gaya mengajar yang digunakan oleh guru PJOK di sekolah yang menjadi lokasi penelitian serta kondisi kebugaran aerobik murid kelas IX yang mengikuti pembelajaran PJOK.

Berdasarkan uraian di atas, Penelitian ini diarahkan untuk mengetahui variasi gaya mengajar guru PJOK berdasarkan hasil angket survei yang diisi oleh guru, serta mendeskripsikan tingkat kebugaran aerobik murid kelas IX yang diukur menggunakan PACER Test pada tiga SMP Negeri di Kecamatan Wiyung, Surabaya, yaitu SMP Negeri 59, SMP Negeri 34, dan SMP Negeri 51. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi deskriptif yang bermanfaat sebagai bahan pertimbangan bagi guru PJOK dan pihak sekolah dalam mengevaluasi dan merancang pembelajaran PJOK yang lebih efektif guna mendukung peningkatan kebugaran jasmani peserta didik.

METODE

Metode dan Desain

Penelitian ini dilaksanakan di tiga sekolah SMP Negeri di Kecamatan Wiyung yaitu SMP Negeri 34, SMP Negeri 51, dan SMP Negeri 59 Surabaya. Yang dilaksanakan pada bulan November 2025, penelitian dilakukan pada saat jam pelajaran PJOK di kelas IX F, kelas IX B, dan kelas IX A di masing-masing sekolah tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Menurut (Maksum, 2018) dalam bukunya Metodologi Penelitian dalam Olahraga, pendekatan deskriptif kuantitatif mendasarkan diri pada angka dan perhitungan yang dicirikan dengan pengujian teori atau hipotesis, serta digunakannya instrument tes yang standar. Desain penelitian yang dipilih adalah desain deskriptif kuantitatif. Desain penelitian deskriptif kuantitatif adalah suatu pendekatan penelitian yang digunakan untuk menggambarkan secara sistematis fenomena atau keadaan yang terjadi pada objek penelitian berdasarkan data numerik tanpa melakukan manipulasi variabel penelitian (Putra et al., 2025).

Partisipan

Populasi dalam penelitian ini meliputi guru (PJOK) kelas IX yang mengajar di kelas IX A, IX F, IX B serta seluruh murid kelas IX A, IX F dan IX B SMP Negeri di Kecamatan Wiyung di sekolah yang akan dilakukan penelitian, dengan rentang usia 13–17 tahun.

Pemilihan populasi tersebut didasarkan pada beberapa pertimbangan. Pertama, kelas IX merupakan jenjang akhir pada tingkat SMP, sehingga murid pada jenjang ini telah memiliki pengalaman belajar PJOK yang relatif lengkap dan konsisten. Kedua, murid kelas IX berada pada fase perkembangan remaja awal–menengah yang ditandai dengan peningkatan aktivitas fisik dan kemampuan adaptasi terhadap pembelajaran jasmani.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling, yaitu teknik pengambilan anggota sampel populasi dilakukan dengan

pertimbangan tertentu yang dipandang dapat memberikan data secara maksimal (Asyiah Siregar et al., n.d.). Sehingga total sampel pada penelitian ini adalah murid kelas IX A, IX F, dan IX B dengan tiga lokasi smp yang berbeda dan juga guru pjok pada kelas tersebut. Dengan total untuk siswa sebanyak 85 siswa dan 3 guru pjok sebagai sampel penelitian.

Instrumen

Instrumen penelitian didefinisikan sebagai alat atau perangkat yang digunakan untuk secara sistematis mengumpulkan data yang diperlukan untuk menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis (Siagian & Albina, 2025). Instrumen yang digunakan adalah menggunakan angket skala Likert dengan rentang skor 1 sampai 5 untuk meneliti gaya mengajar apa yang digunakan oleh guru pjok dengan total 50 pertanyaan diadopsi dari penelitian (Yogo, 2012) yang memiliki nilai validitas 0,04-0,776 dan nilai reliabilitas 0,945.

Selain angket, penelitian ini juga menggunakan pacer test untuk mengukur tingkat kebugaran siswa dilihat dari (norma tkpn) diperuntukkan untuk murid kelas IX di SMP Negeri 34 Surabaya, SMP Negeri 51 Surabaya, SMP Negeri 59 Surabaya. Pengukuran kebugaran kardiovaskular siswa dilakukan dengan menggunakan PACER Test (progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run), yang merupakan salah satu alat ukur kebugaran jasmani yang umum digunakan dalam penelitian di Indonesia. PACER Test ini mengukur kemampuan siswa untuk berlari bolak-balik di lintasan sepanjang 20 meter, mengikuti bunyi beep yang kecepatannya meningkat setiap periode tertentu. Hasil dari pengukuran ini berupa jumlah putaran (laps) yang berhasil dilalui siswa hingga mereka gagal mengikuti bunyi beep dua kali berturut-turut.

Prosedur

Penelitian ini dibagi menjadi 2 tahapan. Tahap pertama, setelah mendapatkan izin penelitian dari pihak sekolah, langkah selanjutnya adalah mengambil data gaya mengajar melalui angket yang dibagikan pada

guru PJOK yang mengajar di kelas yang akan diukur tingkat kebugaran mudnya.

Tahap ke 2 penelitian dilakukan dengan pelaksanaan PACER Test untuk mengukur kapasitas aerobik apakah termasuk dalam kondisi kebugaran yang sangat kurang hingga baik sekali. Tes dilaksanakan di lapangan yang berukuran panjang 20 meter, suara “ting” sebagai aba-aba diputar menggunakan pengeras suara. Murid berdiri di belakang garis awal dan mulai berlari menuju garis seberang saat bunyi “ting” pertama terdengar. Peserta berlari bolak-balik mengikuti irama bunyi dengan kecepatan yang meningkat secara bertahap pada setiap level. Tes dihentikan apabila murid gagal mencapai garis sebanyak dua kali berturut-turut sebelum bunyi “ting” atau apabila peserta menyatakan tidak mampu melanjutkan. Hasil tes dicatat berdasarkan level dan jumlah lintasan terakhir yang berhasil diselesaikan oleh murid.

Analisis Data

Data hasil kuesioner angket gaya mengajar guru PJOK dianalisis menggunakan analisis deskriptif. Gaya mengajar yang dominan ditentukan berdasarkan skor tertinggi yang diperoleh pada masing-masing kategori gaya mengajar. Selanjutnya, hasil analisis disajikan dalam bentuk diagram radar untuk memvisualisasikan perbandingan dan kecenderungan penerapan gaya mengajar secara lebih jelas.

Selanjutnya Analisis deskriptif digunakan untuk membantu melihat data kebugaran murid di tiga berdasarkan data hasil pacer test yang telah dianalisis menggunakan statistik berupa persentase untuk mengetahui berapa persen dari jumlah murid yang memiliki kebugaran sangat rendah, rendah, cukup, baik, dan baik sekali. Selanjutnya pengolahan data dan analisis data diterapkan dengan bantuan program statistik SPSS dengan versi 25.

HASIL

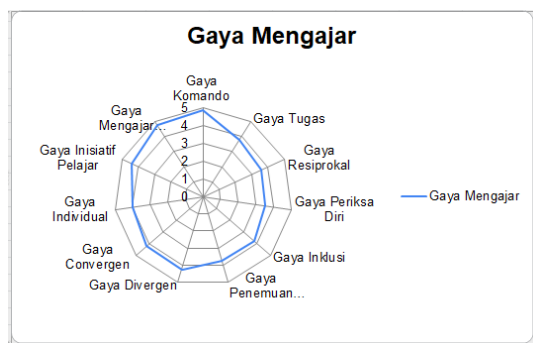
Hasil penelitian ini diperoleh melalui pelaksanaan PACER Test sebagai instrumen pengukuran kebugaran aerobik siswa yang hasilnya disajikan berupa tabel, serta angket

survei gaya mengajar yang diberikan kepada guru PJOK dan hasilnya berupa skor yang kemudian disajikan dalam bentuk diagram radar. Seluruh pengukuran dan pengisian angket dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan.

Tabel 1. Hasil PACER Test murid IX F SMPN 34 Surabaya

Kategori	Frekuensi	Presentase
Kurang Sekali	24	80.0
Kurang	4	13.3
Cukup	1	3.3
Baik	0	0.0
BaiK Sekali	1	3.3

Diketahui mayoritas murid masuk dalam kategori kurang sekali dengan jumlah murid 24 dengan presentase 80%.



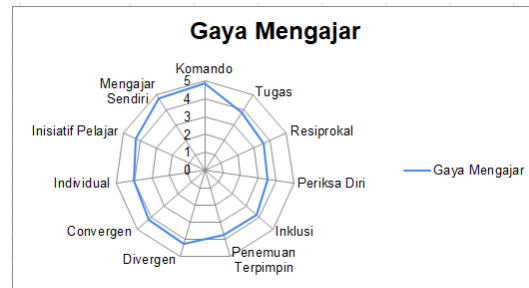
Gambar 1. Profil gaya mengajar guru PJOK SMPN 34 Surabaya berdasarkan hasil angket survei

Visualisasi dalam bentuk diagram radar memperlihatkan bahwa guru PJOK SMPN 34 Surabaya menerapkan berbagai variasi gaya mengajar, dengan gaya komando sebagai gaya yang paling dominan.

Tabel 2. Hasil Pacer Test murid IX B SMPN 51 Surabaya

Kategori	Frekuensi	Presentase
Kurang Sekali	20	80.0
Kurang	3	12.0
Cukup	1	4.0
Baik	0	0.0
Baik Sekali	1	4.0

Diketahui sebagian besar murid berada pada kategori kebugaran aerobik kurang sekali, yaitu sebanyak 20 murid dengan presentase 80,0%.



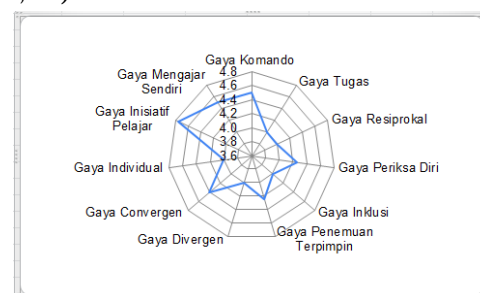
Gambar 2. Profil gaya mengajar guru PJOK SMPN 51 Surabaya berdasarkan hasil angket survei

Visualisasi diagram radar menunjukkan bahwa guru PJOK di SMPN 51 Surabaya mengimplementasikan beragam gaya mengajar dalam proses pembelajaran, dengan gaya komando tampak sebagai pendekatan yang paling menonjol dibandingkan gaya lainnya.

Tabel 3. Hasil PACER Test murid SMPN 59 Surabaya

Kategori	Frekuensi	Presentase
Kurang Sekali	27	90.0
Kurang	3	10.0
Cukup	0	0.0
Baik	0	0.0
Baik Sekali	0	0.0

Diketahui kelompok terbanyak berada pada kategori kebugaran aerobik kurang sekali, yaitu sebanyak 27 murid dan presentase nya (90,0%).



Gambar 3. Profil gaya mengajar guru PJOK SMPN 59 Surabaya berdasarkan hasil angket survei

Diagram radar memperlihatkan bahwa guru PJOK SMPN 59 Surabaya menerapkan variasi gaya mengajar dalam kegiatan pembelajaran, dengan gaya inisiatif pelajar menunjukkan kecenderungan penggunaan paling tinggi dibandingkan gaya mengajar lainnya.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian pada sekolah pertama yaitu di SMP Negeri 34 Surabaya menunjukkan bahwa mayoritas murid tergolong pada kategori kebugaran aerobik “kurang sekali” dengan persentase 80,0% (24 siswa), diikuti oleh kategori kurang (13,3%), cukup (3,3%), dan baik sekali (3,3%), sedangkan tidak terdapat murid pada kategori baik (0,0%). Visualisasi radar gaya mengajar menggambarkan bahwa guru PJOK di sekolah ini paling dominan menggunakan gaya komando, yaitu gaya pengajaran *teacher-centered* yang menonjolkan kontrol penuh guru terhadap instruksi dan pengambilan keputusan dalam pembelajaran. Dalam konteks pendidikan jasmani, gaya komando sering digunakan untuk menciptakan keseragaman gerak dan kedisiplinan melalui instruksi langsung dari guru.

Meskipun gaya komando efektif dalam pengendalian kelas dan penyeragaman gerakan, penelitian menunjukkan bahwa gaya ini sering berkorelasi negatif dengan partisipasi aktif murid dalam pembelajaran fisik karena murid lebih banyak bereaksi terhadap perintah daripada terlibat secara internal dalam aktivitas fisik. Studi empiris menemukan bahwa gaya komando menunjukkan korelasi negatif terhadap partisipasi aktif murid dalam pembelajaran jasmani, sedangkan gaya yang lebih *student-centered* seperti resiprokal dan penemuan terbimbing menunjukkan pengaruh positif terhadap partisipasi (Asyhari, 2025).

Dengan demikian, tidak dapat dikatakan secara langsung bahwa gaya mengajar komando menyebabkan rendahnya kebugaran aerobik murid, karena hubungan antara gaya mengajar dan kebugaran tidak bersifat kausal satu arah. Faktor lain yang berperan penting dalam kebugaran aerobik antara lain motivasi untuk

beraktivitas fisik, keterlibatan murid di luar jam pelajaran PJOK, serta intensitas dan durasi latihan fisik yang dilakukan secara keseluruhan. Penelitian menunjukkan bahwa rendahnya aktivitas fisik di sekolah dan di luar sekolah berkaitan dengan rendahnya aktivitas fisik secara total, yang kemudian memengaruhi hasil kebugaran jasmani seperti kapasitas aerobik (Xu et al., 2024). Selain itu, studi lain menegaskan bahwa peran guru dalam menciptakan lingkungan pembelajaran yang mendukung motivasi murid adalah krusial untuk meningkatkan partisipasi dan kebiasaan aktivitas fisik, yang pada gilirannya berkontribusi pada peningkatan kebugaran jasmani siswa (Van Doren et al., 2021)

Oleh karena itu, meskipun pola pembelajaran cenderung menggunakan gaya komando, rendahnya hasil PACER Test mayoritas murid kemungkinan lebih dipengaruhi oleh gabungan faktor eksternal seperti motivasi rendah terhadap aktivitas fisik, minimnya waktu aktivitas intensif di luar kelas, dan keterbatasan dalam penyusunan program pembelajaran yang menstimulasi kebugaran aerobik secara konsisten, daripada oleh gaya pengajaran komando itu sendiri. Pendekatan pembelajaran yang lebih variatif dan *student-centered* serta peningkatan aktivitas fisik di luar jam pembelajaran dapat menjadi strategi penting untuk memperbaiki kondisi kebugaran aerobik murid di sekolah (Van Doren et al., 2021)

Kemudian pada sekolah kedua yaitu SMP Negeri 51 Surabaya, menunjukkan bahwa sebagian besar murid berada pada kategori kebugaran aerobik “kurang sekali” dengan persentase sebesar 80,0% (20 murid). Selanjutnya, kategori kurang sebesar 12,0%, kategori cukup sebesar 4,0 %, dan kategori baik sekali sebesar 4,0%, sementara tidak ditemukan murid yang termasuk dalam kategori baik (0,0%). Data ini mencerminkan bahwa secara umum tingkat kebugaran aerobik siswa tergolong rendah meskipun pelajaran PJOK diajarkan secara rutin. Sementara itu, visualisasi diagram radar gaya mengajar menunjukkan bahwa guru PJOK di sekolah tersebut cenderung

paling sering menerapkan gaya mengajar komando.

Gaya komando sering kali memfokuskan siswa pada kepatuhan terhadap instruksi guru daripada mendorong keterlibatan aktif yang intens dalam aktivitas fisik, sehingga tingkat aktivitas gerak murid selama kelas dapat menjadi terbatas. Satu studi menemukan bahwa gaya komando memiliki korelasi negatif terhadap partisipasi aktif murid dalam pembelajaran jasmani, sedangkan gaya yang lebih *student-centered* menunjukkan korelasi positif terhadap partisipasi (Asyhari, 2025).

Namun, tidak dapat disimpulkan bahwa gaya mengajar komando secara langsung menyebabkan rendahnya kebugaran aerobik siswa. Karena kebugaran aerobik (*cardiorespiratory fitness*) adalah hasil akumulatif dari total aktivitas fisik harian dan pekatan murid, bukan semata pengalaman dalam satu jenis gaya mengajar. Review literatur terbaru menunjukkan bahwa efektivitas pelaksanaan Pendidikan Jasmani termasuk dalam meningkatkan kebugaran fisik sangat bergantung pada tingkat implementasi pendidikan jasmani secara keseluruhan, bukan hanya gaya mengajar, di mana faktor-faktor seperti intensitas aktivitas, durasi latihan, serta integrasi aktivitas fisik yang memadai dalam setiap pertemuan memainkan peran penting dalam pengembangan kebugaran murid (Othman et al., 2025)

Selain itu, menurut (Sri et al., 2022) kebugaran aerobik murid dipengaruhi oleh motivasi dan keterlibatan mereka di luar jam pelajaran formal, termasuk kebiasaan beraktivitas fisik di luar sekolah, pola gaya hidup aktif atau sedentari, serta minat terhadap kegiatan fisik secara umum..

Pada sekolah ketiga, yaitu SMP Negeri 59 Surabaya, hasil tes kebugaran aerobik menunjukkan bahwa sebagian besar murid berada pada kategori “kurang sekali” dengan persentase sebesar 90,0% (27 murid). Selanjutnya, sebanyak 10,0% murid termasuk dalam kategori kurang, sedangkan tidak ditemukan murid yang berada pada kategori cukup, baik, maupun baik sekali.

Profil gaya mengajar yang dominan di sekolah ini menunjukkan penggunaan gaya mengajar inisiatif pelajar, yaitu pendekatan pembelajaran yang memberikan ruang lebih besar kepada murid untuk mengambil keputusan, mengatur aktivitas belajar, serta berperan aktif dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Dikutip dari (Risyanto et al., 2024) gaya mengajar yang berorientasi pada murid (*student-centered*) bertujuan untuk meningkatkan keterlibatan dan motivasi intrinsik murid dalam aktivitas fisik, sehingga diharapkan dapat mendorong partisipasi yang lebih aktif dalam pembelajaran PJOK.

Namun demikian, temuan rendahnya kebugaran aerobik murid di SMP Negeri 59 menunjukkan bahwa penerapan gaya mengajar inisiatif pelajar tidak secara otomatis berimplikasi pada peningkatan kebugaran jasmani, khususnya kebugaran aerobik. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian yang menyatakan bahwa meskipun pendekatan *student-centered* mampu meningkatkan keterlibatan dan pengalaman belajar murid secara positif, peningkatan kebugaran jasmani tetap sangat bergantung pada intensitas, durasi, dan konsistensi aktivitas fisik yang dilakukan oleh murid selama pembelajaran. Tanpa aktivitas fisik yang cukup menantang secara fisiologis, kapasitas aerobik murid cenderung tidak berkembang secara optimal (Zakaria & Arief, 2024)

Kebugaran aerobik murid tidak hanya ditentukan oleh gaya mengajar di kelas, tetapi juga oleh aktivitas fisik di luar jam PJOK, pola hidup, serta intensitas latihan yang dilakukan secara konsisten. Misalnya, studi hubungan antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani menunjukkan bahwa aktivitas fisik secara umum berkorelasi signifikan dengan kebugaran jasmani, sementara variabel lain seperti status gizi mungkin tidak berpengaruh langsung. Hal ini menegaskan bahwa perilaku aktivitas fisik harian murid lebih berpengaruh terhadap kebugaran jasmani (Satin et al., 2021)

Oleh karena itu, meskipun gaya mengajar inisiatif pelajar idealnya memberikan kesempatan murid untuk berpartisipasi aktif

dalam pembelajaran, tidak serta-merta menghasilkan peningkatan kebugaran aerobik tanpa dukungan dari tingkat motivasi pribadi, keterlibatan dalam aktivitas fisik yang konsisten baik di dalam maupun di luar kelas, serta strategi pembelajaran yang secara sadar memasukkan komponen aktivitas fisik intensif yang relevan dengan peningkatan kapasitas aerobik.

Selain faktor gaya mengajar, kebugaran aerobik murid juga dipengaruhi oleh tingkat motivasi terhadap aktivitas fisik, kebiasaan beraktivitas fisik di luar jam pelajaran PJOK, serta pola hidup sehari-hari. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa murid dengan tingkat aktivitas fisik harian yang rendah, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah, cenderung memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah meskipun proses pembelajaran di kelas bersifat partisipatif.

Selain itu, literatur juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik harian dan pola hidup aktif di luar lingkungan sekolah memiliki hubungan yang signifikan dengan kebugaran jasmani murid, sedangkan gaya mengajar yang dominan pada satu pendekatan tanpa dukungan kebiasaan fisik yang kuat di luar kelas cenderung kurang efektif dalam meningkatkan kapasitas aerobik (Slivnick et al., 2022). Oleh karena itu, meskipun gaya mengajar komando maupun inisiatif pelajar memiliki nilai pedagogis masing-masing, kebugaran aerobik murid tetap rendah apabila tidak diimbangi oleh aktivitas fisik yang memadai dan motivasi kuat dari murid untuk berpartisipasi dalam aktivitas tersebut.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, gaya mengajar yang digunakan oleh guru pjok kelas IX serta hasil tes kebugaran aerobik pacer test siswa kelas IX di tiga sekolah SMP Negeri se Kecamatan Wiyung yaitu SMP Negeri 34 Surabaya, SMP Negeri 51 Surabaya, dan SMP Negeri 59 Surabaya, diketahui bahwa gaya mengajar guru PJOK dan tingkat kebugaran aerobik murid menunjukkan pola yang beragam namun secara umum mencerminkan rendahnya kebugaran fisik siswa. Visualisasi radar gaya mengajar mengungkap bahwa sebagian besar

guru PJOK cenderung menggunakan gaya mengajar teacher-centered seperti gaya komando di SMPN 34 dan SMPN 51, sedangkan di SMPN 59 pendekatan student-centered melalui gaya inisiatif pelajar lebih dominan. Meskipun gaya student-centered seperti inisiatif pelajar memiliki potensi meningkatkan partisipasi dan motivasi murid dalam pembelajaran jasmani, hasil PACER Test di ketiga sekolah menunjukkan bahwa mayoritas murid masih berada pada kategori “kurang sekali” dalam aspek kebugaran aerobik.

Dengan demikian, perlu adanya sinergi antara strategi pembelajaran yang variatif dan berpihak pada keterlibatan aktif murid, pengembangan program latihan fisik yang terstruktur, serta peningkatan aktivitas fisik harian murid baik di dalam maupun di luar sekolah.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan penghargaan dan rasa terima kasih yang mendalam kepada; Universitas Negeri Surabaya, atas segala bentuk dukungan, fasilitas, serta kesempatan yang diberikan sehingga penulis dapat melaksanakan dan menyelesaikan penelitian ini sebagai bagian dari proses akademik. Kepada Dosen Pembimbing Bapak Dr. Heryanto Nur Muhammad, Ibu Sri Wicahyani M.Pd serta Bapak Junaidi Budi Prihanto, S.KM., M.KM., Ph.D., yang telah memberikan pengajaran terkait penyusunan artikel. Seluruh staf, guru, serta murid kelas IX F SMPN 34 Surabaya, kelas IX B SMPN 51 Surabaya, dan IX A SMPN 59 Surabaya yang telah memberikan bantuan, kerja sama, serta partisipasi aktif selama proses pengumpulan data. Dukungan dan kontribusi semua pihak memiliki peran penting bagi kelancaran dan keberhasilan penelitian ini.

REFERENSI

- Asyari, H. (2025). Pengaruh Gaya Mengajar Guru Penjas terhadap Partisipasi Aktif. *Global Journal Sport*, 3, 233–239. <https://doi.org/10.35458>
- Asyiah Siregar, N., Harahap, N. R., & Harahap³, H. S. (n.d.). *HUBUNGAN ANTARA PRETEST DAN POSTEST*

- DENGAN HASIL BELAJAR SISWA KELAS VII B DI MTS ALWASHLIYAH PANTAI CERMIN (Vol. 07, Issue 01).
- Chotijah, S. N. (2024). *SURVEI GAYA MENGAJAR GURU PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN SEKOLAH DASAR SE-KECAMATAN KLATEN TENGAH TUGAS*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Dicki, M., Sauri, W., & Arief, N. A. (2023). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 8 Kota Kediri Mohammad. *Jurnal Basicedu*, 7(3), 1876–1882.
<https://doi.org/https://doi.org/10.31004/basicedu.v7i3.5834>
- Juri, P., Dudley, D. A., & Petocz, P. (2023). *Does incorporating high intensity interval training in physical education classes improve fitness outcomes of students? A cluster randomized controlled trial*. 32(February).
<https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2023.102127>
- Kadek, N., & Nadi, M. (2021). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Masa Pandemi Covid-19 Tingkat SMA Negeri Se-Kabupaten Gianyar Bali. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*, 9, 112–120.
- Li, H., Phaik, J., Cheong, G., & Hussain, B. (2023). The Effect of a 12-Week Physical Functional Training-Based Physical Education Intervention on Students' Physical Fitness — A Quasi-Experimental Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health Article*.
<https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph20053926>
- Mustafa, P. S. (2022). Peran pendidikan jasmani untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9), 68–80.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.6629984>
- Othman, J., Borhannudin, A., Saidon, A., & Rozil, W. M. R. W. N. (2025). Systematic Literature Review of the Implementation Levels of Teaching and Learning Physical Education and its Effects on Students' Physical Fitness. *International Journal of Research and Innovation in Social Science (IJRISS)*, VII(2454), 1175–1189.
<https://doi.org/10.47772/IJRISS>
- Putra, R. D., Murtadho, M. A., Isnaini, M., & Afgani, M. W. (2025). Design Penelitian Kuantitatif: Pengertian dan Macam-macam Jenisnya. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), 191–199.
<https://doi.org/10.56832/edu.v5i3.1805>
- Putri, V. K., & Wijaya, A. (2023). SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VII DAN VII DI UPT SMP NEGERI 9 GRESIK. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 11(02), 387–391.
- Risyanto, A., Subarjah, H., Ma'mun, A., Nuryadi, & Prabowo, I. (2024). The effect of student-centred learning approaches in physical education on positive youth development. *Edu Sportivo Indonesian Journal of Physical Education*, 5(1), 10–21.
<https://doi.org/https://doi.org/10.25299>
- Satin, P. M., Mandosir, Y. M., Irmanto, M., Susanto, I. H., & Kristanto, B. (2021). Hubungan Antara Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pelajar SMA di Kota Jayapura. In *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)* (Vol. 1, Issue 1, pp. 1–7).
<https://doi.org/10.26740/ijok.v1n1.p1-7>
- Siagian, B. S., & Albina, M. (2025). Konsep, Jenis, dan Penyusunan Instrumen Penelitian dalam Pendidikan. *Journal Of Islamic Studies*, 2(1), 251–259.
<https://doi.org/https://doi.org/10.61104/qz.v2i1.285>
- Sihombing, R. A., & Rahman, T. (2023). Jurnal Manajemen Pendidikan Effective Classroom Management During the Limited Face-to-Face Learning Period in Junior High School Medan. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 5(2), 1–16.
- Slivnick, J. A., Zareba, K. M., Truong, V. T., Liu, E., Barnes, A., Mazur, W., & Binkley, P. (2022). Impairment in quantitative microvascular function in non-ischemic cardiomyopathy as demonstrated using cardiovascular magnetic resonance. *PLOS ONE*, 17(11 November), 1–14.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0264454>
- Sri, M., Azis, R. N., & Ashira, H. (2022). Motivasi Belajar Siswa Pendidikan Jasmani Sebagai Hasil Determinan Dalam Gaya Mengajar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(1), 1–15.
- Van Doren, N., De Cocker, K., De Clerck, T., Vangilbergen, A., Vanderlinde, R., &

- Haerens, L. (2021). The relation between physical education teachers' (De-)motivating style, students' motivation, and students' physical activity: A multilevel approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14).
<https://doi.org/10.3390/ijerph18147457>
- Wahidin, A., Suryadi, B. Y., & Chintia, G. (2023). IMPLEMENTASI MANAJEMEN KELAS DALAM PROSES PEMBELAJARAN YANG EFEKTIF DI SMK PASUNDAN CIJULANG Aslih. *Jurnal Riset Ilmiah*, 2(2), 461–468.
- Xu, H., Albattat, A., Phuoc, J. C., & Wang, B. (2024). The effect of physical education teaching style on exercise habits of college students. *Journal of Applied Research in Higher Education*, 16(1), 150–168. <https://doi.org/10.1108/JARHE-10-2022-0323>
- Yogo, E. P. (2012). *SURVEI PENGGUNAAN GAYA MENGAJAR YANG DIGUNAKAN OLEH GURU PENJAS SD NEGERI se-KECAMATAN TULUNG KABUPATEN KLATEN*.
- Zakaria, M. I., & Arief, N. A. (2024). Hubungan Motivasi Olahraga dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Labschool Unesa 1 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(3), 42864–42872.