

PENGUNAAN LKPD SEBAGAI MEDIA PENDUKUNG PEMBELAJARAN PJOK DI SMKS PGRI BAJAWA

Maria Wae¹, Oktavianus Marianus Penu², Yohanes Bayo Ola Tapo³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Citra Bakti

rwae23105@gmail.com, Aron.Penu02@gmail.com, yohanesbayoolatapo@gmail.com

Published: Januari, 2026

ABSTRAK

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) menuntut keterlibatan aktif peserta didik baik secara fisik maupun mental. Namun, dalam praktiknya pembelajaran PJOK masih menghadapi berbagai kendala, seperti perbedaan kemampuan siswa serta keterbatasan media pembelajaran yang mampu membantu siswa memahami kegiatan praktik secara sistematis. Salah satu media pembelajaran yang dapat digunakan sebagai pendukung pembelajaran PJOK adalah Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD). Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penggunaan LKPD sebagai media pendukung pembelajaran PJOK di SMKS PGRI Bajawa. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi yang dilakukan selama kegiatan Praktik Lapangan Kependidikan (PLP). Subjek penelitian terdiri atas guru PJOK dan peserta didik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan LKPD membantu guru dalam mengelola pembelajaran secara lebih terstruktur, meningkatkan keaktifan dan keterlibatan peserta didik dalam kegiatan pembelajaran, serta mempermudah peserta didik dalam memahami materi PJOK. Dengan demikian, LKPD dapat dijadikan sebagai media pendukung yang efektif dalam pembelajaran PJOK di SMKS PGRI Bajawa.

Kata Kunci: LKPD, media pembelajaran, PJOK

ABSTRACT: *Physical Education, Sports, and Health (PJOK) learning requires active student involvement both physically and mentally. However, in practice, PJOK learning still faces several challenges, such as differences in students' abilities and the limited use of learning media that can help students understand practical activities systematically. One of the learning media that can be used to support PJOK instruction is the Student Worksheet (LKPD). This study aims to describe the use of LKPD as a supporting medium for PJOK learning at SMKS PGRI Bajawa. This research employed a qualitative descriptive approach with data collection techniques including observation, interviews, and documentation conducted during the Teaching Practice Program (PLP). The research subjects consisted of PJOK teachers and students. The results indicate that the use of LKPD helps teachers manage learning more systematically, increases students' activeness and involvement in learning activities, and facilitates students' understanding of PJOK materials. Therefore, LKPD can be considered an effective supporting medium for PJOK learning at SMKS PGRI Bajawa.*

Keywords: *LKPD, learning media, Physical Education*

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran yang memiliki peran strategis dalam membentuk kebugaran jasmani, keterampilan motorik, serta karakter peserta didik. Pembelajaran PJOK tidak hanya berorientasi pada aspek fisik, tetapi juga mengembangkan aspek kognitif dan afektif melalui aktivitas yang terencana dan bermakna. Pembelajaran PJOK yang efektif harus mampu melibatkan siswa secara aktif dan memberikan pengalaman belajar yang mendorong pemahaman konsep gerak serta nilai-nilai sportivitas secara berkelanjutan (Kirk 2021).

Namun, dalam pelaksanaannya, pembelajaran PJOK masih menghadapi berbagai kendala, seperti keterbatasan waktu, perbedaan kemampuan siswa, serta kurang optimalnya penggunaan media pembelajaran. Hal ini menyebabkan siswa sering mengalami kesulitan dalam memahami instruksi kegiatan praktik di lapangan. Keterbatasan media pembelajaran dapat berdampak pada rendahnya pemahaman siswa terhadap materi, khususnya pada mata pelajaran yang menuntut aktivitas praktik seperti PJOK (Arsyad dan Rahman 2020).

Penggunaan media pembelajaran yang tepat menjadi salah satu solusi untuk mengatasi permasalahan tersebut. Media pembelajaran berfungsi sebagai alat bantu guru dalam menyampaikan materi secara sistematis dan menarik. Media pembelajaran yang dirancang dengan baik dapat meningkatkan motivasi belajar, memperjelas penyampaian materi, serta membantu siswa memahami tujuan pembelajaran dengan lebih mudah (Sudjana dan Rivai 2021). Oleh karena itu, pemilihan media yang sesuai dengan karakteristik pembelajaran PJOK sangat diperlukan.

Salah satu media pembelajaran yang dapat digunakan sebagai pendukung pembelajaran PJOK adalah Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD). LKPD merupakan bahan ajar yang berisi tujuan pembelajaran, materi singkat, langkah-langkah kegiatan, dan tugas yang harus dikerjakan siswa. Adapun LKPD mampu mendorong siswa untuk belajar secara mandiri, aktif, dan terarah karena memberikan panduan tertulis yang jelas dalam proses pembelajaran (Prastowo 2020).

Penelitian-penelitian terkini menunjukkan bahwa penggunaan LKPD memberikan dampak positif terhadap keaktifan dan pemahaman siswa. Dalam penelitiannya pada pembelajaran PJOK menemukan bahwa LKPD dapat meningkatkan keterlibatan siswa dalam aktivitas pembelajaran serta membantu guru dalam mengelola dan mengevaluasi proses pembelajaran secara lebih efektif (Wibisono, Khory, dan Pranasto 2023). Hal ini menunjukkan bahwa LKPD tidak hanya berfungsi sebagai media belajar, tetapi juga sebagai alat pendukung evaluasi pembelajaran PJOK.

Berdasarkan hasil observasi selama pelaksanaan Praktik Lapangan Kependidikan (PLP) di SMKS PGRI Bajawa, guru PJOK telah menggunakan LKPD sebagai media pendukung pembelajaran. LKPD digunakan untuk membantu siswa memahami langkah-langkah kegiatan praktik serta meningkatkan keaktifan siswa selama pembelajaran berlangsung. Kondisi ini sejalan dengan pendapat ahli yang menyatakan bahwa penggunaan LKPD dalam pembelajaran dapat menciptakan pembelajaran yang lebih terstruktur, bermakna, dan berpusat pada peserta didik (Trianto (2021). Oleh karena itu, penting untuk mengkaji penggunaan LKPD sebagai media pendukung pembelajaran PJOK di SMKS PGRI Bajawa.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk mendeskripsikan secara mendalam penggunaan lembar kerja peserta didik (LKPD) sebagai media pendukung pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) di SMKS PGRI Bajawa. Pendekatan deskriptif kualitatif dipilih karena penelitian ini berfokus pada pemahaman fenomena yang terjadi secara alami dalam proses pembelajaran tanpa memberikan perlakuan tertentu terhadap subjek penelitian.

Penelitian dilaksanakan di SMKS PGRI Bajawa, Kabupaten Ngada, Nusa Tenggara Timur. Subjek penelitian terdiri atas guru pjok dan peserta didik yang terlibat langsung dalam pembelajaran pjok dengan menggunakan LKPD. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive, yaitu berdasarkan pertimbangan bahwa subjek tersebut memiliki keterkaitan langsung dengan penggunaan LKPD dalam proses pembelajaran.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi. observasi dilakukan untuk mengamati secara langsung proses pembelajaran PJOK yang menggunakan LKPD, baik di kelas maupun di lapangan. Aspek yang diamati meliputi keaktifan peserta didik, keterlibatan peserta didik dalam mengerjakan LKPD, interaksi antara guru dan peserta didik, serta kesesuaian penggunaan LKPD dengan materi pembelajaran PJOK.

Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur kepada guru PJOK dan beberapa peserta didik. Wawancara dengan guru bertujuan untuk memperoleh informasi mengenai kebutuhan media pembelajaran pjok, pengalaman guru dalam menggunakan LKPD, kendala yang dihadapi, serta manfaat penggunaan LKPD dalam pembelajaran. Sementara itu, wawancara dengan peserta didik bertujuan untuk mengetahui pengalaman belajar, tingkat pemahaman materi, serta respon dan minat peserta didik terhadap penggunaan LKPD dalam pembelajaran PJOK.

Teknik dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data berupa dokumen pendukung yang relevan dengan penelitian. Dokumentasi meliputi silabus, rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) pjok, LKPD yang digunakan, daftar hadir peserta didik, serta foto-foto kegiatan pembelajaran pjok. Data dokumentasi berfungsi sebagai bukti pelaksanaan penelitian dan sebagai data pendukung untuk memperkuat temuan yang diperoleh melalui observasi dan wawancara.

Analisis data dilakukan dengan mengikuti tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pada tahap reduksi data, peneliti memilah dan memfokuskan data yang relevan dengan tujuan penelitian. Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk narasi deskriptif untuk memudahkan pemahaman. Tahap akhir adalah penarikan kesimpulan yang dilakukan dengan menafsirkan data secara menyeluruh guna memperoleh gambaran tentang penggunaan LKPD sebagai media pendukung pembelajaran pjok di SMKS PGRI bajawa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil observasi yang dilakukan selama proses pembelajaran PJOK di SMKS PGRI Bajawa menunjukkan bahwa LKPD digunakan secara konsisten oleh guru PJOK sebagai media pendukung pembelajaran. LKPD dibagikan kepada peserta didik sebelum kegiatan pembelajaran dimulai, baik pada pembelajaran di kelas maupun di lapangan. LKPD tersebut memuat tujuan pembelajaran, materi singkat, langkah-langkah kegiatan praktik, serta tugas yang harus dikerjakan peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung. Penggunaan LKPD membantu guru dalam mengorganisasi kegiatan pembelajaran PJOK secara lebih terstruktur. Guru dapat mengarahkan siswa untuk mengikuti tahapan pembelajaran sesuai dengan panduan yang tertulis dalam LKPD, sehingga proses pembelajaran berjalan lebih sistematis. Berdasarkan hasil observasi, peserta didik terlihat lebih fokus dan memahami apa yang harus dilakukan karena memiliki panduan tertulis yang jelas.

Hasil wawancara dengan guru PJOK menunjukkan bahwa LKPD mempermudah guru dalam mengelola kelas dan mengontrol aktivitas siswa selama pembelajaran. Guru menyatakan bahwa dengan adanya LKPD, siswa menjadi lebih mandiri, aktif, dan bertanggung jawab dalam mengikuti kegiatan pembelajaran PJOK. Guru juga menilai bahwa LKPD membantu menghemat waktu pembelajaran karena siswa tidak selalu bergantung pada instruksi lisan.

Sementara itu, hasil wawancara dengan peserta didik menunjukkan bahwa sebagian besar siswa merespons positif penggunaan LKPD. Peserta didik merasa lebih mudah memahami materi dan langkah-langkah kegiatan praktik PJOK karena telah dijelaskan secara tertulis dalam LKPD. Selain itu, siswa merasa lebih percaya diri dalam melaksanakan aktivitas pembelajaran karena mengetahui tujuan dan tugas yang harus diselesaikan.

Pembahasan

Penggunaan LKPD sebagai media pendukung pembelajaran PJOK di SMKS PGRI Bajawa terbukti memberikan kontribusi positif terhadap proses pembelajaran. LKPD berfungsi sebagai panduan belajar yang mengarahkan aktivitas siswa secara sistematis, sehingga pembelajaran menjadi lebih terstruktur dan terarah. Hal ini sejalan dengan pendapat Prastowo (2020) yang menyatakan bahwa LKPD dapat membantu siswa memahami alur pembelajaran dan mendorong keterlibatan aktif dalam kegiatan belajar.

Peningkatan keaktifan peserta didik dalam pembelajaran PJOK juga terlihat dari keterlibatan siswa dalam mengerjakan tugas-tugas yang terdapat dalam LKPD. Peserta didik tidak hanya menerima penjelasan dari guru, tetapi juga membaca, memahami, dan melaksanakan instruksi secara mandiri. Kondisi ini sejalan dengan pendapat Sudjana dan Rivai (2021) yang menyatakan bahwa penggunaan media pembelajaran yang tepat dapat meningkatkan partisipasi dan motivasi belajar siswa.

Selain itu, penggunaan LKPD membantu guru dalam mengelola pembelajaran PJOK yang memiliki karakteristik praktik dan aktivitas fisik. Dengan adanya LKPD, guru dapat memantau aktivitas siswa dengan lebih mudah dan memastikan bahwa kegiatan pembelajaran sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Wibisono, Khory, dan Pranasto (2023) yang menyatakan bahwa LKPD efektif digunakan dalam pembelajaran PJOK untuk meningkatkan keterlibatan siswa serta mendukung proses evaluasi pembelajaran.

Dengan demikian, penggunaan LKPD sebagai media pendukung pembelajaran PJOK di SMKS PGRI Bajawa dapat meningkatkan kualitas proses pembelajaran, baik dari aspek pengelolaan pembelajaran oleh guru maupun dari aspek keaktifan dan pemahaman peserta didik. LKPD tidak hanya berfungsi sebagai bahan ajar, tetapi juga sebagai sarana untuk menciptakan pembelajaran PJOK yang aktif, terarah, dan bermakna.

KESIMPULAN

Bahwa penggunaan lembar kerja peserta didik (LKPD) sebagai media pendukung pembelajaran PJOK di SMKS PGRI Bajawa memberikan berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan dampak positif terhadap proses pembelajaran. LKPD membantu guru dalam mengelola pembelajaran secara lebih terstruktur dan sistematis, sehingga kegiatan pembelajaran PJOK dapat berlangsung dengan lebih efektif dan terarah. Penggunaan LKPD juga terbukti meningkatkan keaktifan dan keterlibatan peserta didik dalam pembelajaran PJOK. Peserta didik menjadi lebih mandiri, bertanggung jawab, serta lebih fokus dalam mengikuti kegiatan pembelajaran karena memiliki panduan tertulis yang jelas mengenai tujuan, langkah-langkah kegiatan, dan tugas yang harus dilaksanakan.

Selain itu, LKPD mempermudah peserta didik dalam memahami materi PJOK, khususnya pada kegiatan pembelajaran yang bersifat praktik. Dengan demikian, LKPD dapat dijadikan sebagai salah satu media pembelajaran yang efektif dan relevan untuk mendukung pembelajaran PJOK di SMKS PGRI Bajawa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsyad, A., & Rahman, A. (2020). *Media Pembelajaran di Era Digital*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Bachtiar, B., Nuraeni, H., & Saleh, M. (2025). *Development of Student Worksheets (LKPD) PJOK Pencak Silat Based on QR-Code*. *Journal Coaching Education Sports*. <https://ejurnal.ubharajaya.ac.id/index.php/JCESPORTS/article/view/1821>
- Iko, A. A., Said, H., Lamusu, A., & Ilham, A. (2025). *Implementasi Pembelajaran Penjas melalui Lembar Kerja Peserta Didik*. *TOMINI SPORTS: Jurnal Olahraga*. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jas/article/view/23372>
- Iko, A. A., Said, H., Lamusu, A., & Ilham, A. (2025). *Implementasi Pembelajaran Penjas di MTS Negeri 1 Pohuwato melalui Lembar Kerja Peserta Didik*. *Jambura Arena Sport*. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jas/article/view/23372>
- Jurasae, M. A. W., & Kanca, I. N. (2025). *Media Pembelajaran Aktivitas Pengembangan PJOK untuk Pendidikan Dasar dan Menengah*. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*. <https://doi.org/10.26740/jossae.v4n1.p1-6>
- Kirk, D. (2021). *Physical Education Futures*. London: Routledge.
- Mahbubah, I. N., Nuha, U., & Ahmad, N. (2024). *Development of LKPD (Student Worksheets) Based on Learning Cycle 5E Assisted by PhET Simulation to Improve Scientific Reasoning Skills*. *Journal of Educational Sciences*, 8(3), 362–378. <https://doi.org/10.31258/jes.8.3.p.362-378>
- Perdima, F. E., Suwarni, & Anggara, D. (2025). *Implementation of PJOK Learning Media at the Elementary School Level During the COVID-19 Pandemic*. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*. <https://ejournal.unib.ac.id/kinestetik/article/view/22083>
- Permendikbud RI No. 37 Tahun 2018 tentang Standar Nasional Pendidikan*, khususnya mengenai media dan sumber belajar dalam kurikulum pembelajaran. (*regulasi pembelajaran PJOK dan media*)
- Prastowo, A. (2020). *Pengembangan Bahan Ajar Tematik*. Yogyakarta: Diva Press.
- Rahmah, K., Suyatna, A., Distrik, I. W., Viyanti, V., & Herlina, K. (2025). *Development of PjBL-STEM Integrated Student Worksheets (LKPD) in Differentiated Learning*. *Sebatik*, 29(2), 295–301. <https://doi.org/10.46984/sebatik.v29i2.2621>
- Sadikin, A., & Hamidah, N. (2021). *Media Pembelajaran: Teori dan Praktik*. Bandung: Remaja Rosdakarya. (*referensi umum tentang media pembelajaran*)
- Sudjana, N., & Rivai, A. (2021). *Media Pengajaran*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Sugihartono, T., Sutisyana, A., & Sugiyanto. (2025). *Produktivitas Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) PJOK dengan Penerapan Model Project Based Learning*. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10407>

- Trianto. (2021). *Model Pembelajaran Inovatif*. Jakarta: Kencana.
- Utami, D. R., Parengkuan, M., & Amri, M. F. L. (2025). *Survei Pembelajaran Penjas melalui Lembar Kerja Peserta Didik di SMA Negeri Bongomeme*. Tomini Sports: *Jurnal Olahraga*. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/tominisports/article/view/33705>
- Wibisono, B., Khory, F. D., & Pranasto, W. H. (2023). *Pemanfaatan Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) Sebagai Media Evaluasi Hasil Belajar pada Materi Kebugaran Jasmani*. Jumper: *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 3(2), 171–182. <https://doi.org/10.55081/jumper.v3i2.1018>