Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga
ISSN: 2541-5042 (Online)
ISSN: 2503-2976 (Print)
Volume 11 Nomor 2, Edisi November 2026

Optimalisasi Waktu Aktif Belajar Gerak melalui Rekayasa Organisasi Tugas Gerak pada Pembelajaran Gerak Manipulatif Kelas II SDN Ngadirejo 1 Kediri

Indra Firdianto[1*], Reo Prasetiyo Herpandika[1], Bambang Yuwono[2]
[1]Program Pendidikan Profesi Guru (PPG) Prajabatan, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia
[2]SDN Ngadirejo 1 Kota Kediri, Indonesia
[*]Correspondence author, email: indra.firdi12@gmail.com

ABSTRAK
Pembelajaran PJOK kelas rendah perlu memberi kesempatan bergerak yang cukup dan merata. Pada kelas II A SDN Ngadirejo 1 Kota Kediri, pola kegiatan sebelum tindakan masih membuat sebagian siswa menunggu giliran cukup lama. Penelitian ini bertujuan mengoptimalkan Waktu Aktif Belajar Gerak (WABG) melalui Rekayasa Organisasi Tugas Gerak pada pembelajaran gerak manipulatif. Penelitian menggunakan Penelitian Tindakan Kelas dengan satu kali pratindakan dan dua siklus. Data dikumpulkan melalui observasi A-M-I-T (Aktif, Menunggu, Instruksi, dan Transisi) pada 15 titik pengamatan dalam kegiatan inti. Tindakan meliputi pembagian kelompok kecil, dua pos dengan tiga jalur aktivitas, kegiatan paralel, rotasi, distribusi alat, pemanfaatan ruang, serta penguatan permainan. Hasil menunjukkan WABG meningkat dari 27,62% pada pratindakan menjadi 44,44% pada Siklus I dan 55,94% pada Siklus II. Pada periode yang sama, kategori Menunggu turun dari 71,43% menjadi 45,93% dan 31,30%. Perubahan mulai terlihat sejak Siklus I ketika jumlah siswa yang hadir hampir sama dengan kondisi awal. Temuan menunjukkan bahwa penataan siswa, alat, ruang, dan alur tugas dapat membantu memperbesar kesempatan praktik dalam pembelajaran PJOK pada kondisi fasilitas terbatas.

Info Artikel
Diajukan: 2026-10-19
Diterima: 2026-11-19
Diterbitkan: 2026-11-20

Kata Kunci
waktu aktif belajar gerak; organisasi tugas gerak; gerak manipulatif; PJOK; sekolah dasar

Copyright (c) 2026 Indra Firdianto, Reo Prasetiyo Herpandika, Bambang Yuwono
Jurnal KEJAORA is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

PENDAHULUAN

Esensi pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di jenjang sekolah dasar tidak hanya berpusat pada pencapaian penguasaan motorik semata, melainkan juga menuntut penyediaan ruang latihan yang memadai bagi peserta didik untuk mengeksplorasi serta mereplikasi berbagai pola dasar gerak. Terutama pada fase kelas awal, kesempatan terlibat secara langsung menjadi penting karena siswa masih mengembangkan berbagai keterampilan gerak dasar. Pembelajaran yang memberi ruang praktik secara memadai sejalan dengan perhatian terhadap fundamental *movement skills* dan efektivitas pengajaran pendidikan jasmani (Chan et al., 2016; Rink & Hall, 2008; ;Siedentop, 2009)

Urgensi manajemen alokasi waktu menjadi salah satu dimensi krusial yang memerlukan perhatian serius dalam eksekusi pembelajaran PJOK. Kesetaraan durasi jam pelajaran secara empiris tidak menjamin pemerataan kesempatan bagi setiap peserta didik untuk berpartisipasi aktif dalam sesi praktik. Konsep Academic Learning Time in Physical Education (ALT-PE) secara tegas menggarisbawahi bahwa efisiensi waktu instruksional sangat bergantung pada sejauh mana siswa mampu memanfaatkan durasi

yang ada untuk terlibat langsung dalam aktivitas yang selaras dengan tujuan pembelajaran. Berpijak dari kerangka teoretis tersebut, riset ini secara spesifik memfokuskan kajiannya pada dimensi Waktu Aktif Belajar Gerak (WABG), sedangkan waktu menunggu digunakan untuk melihat kesempatan praktik yang hilang akibat antrean atau pergantian tugas. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa waktu praktik yang relevan berkaitan dengan proses belajar keterampilan gerak, sementara pengelolaan waktu dan struktur pembelajaran ikut memengaruhi aktivitas siswa (Derri et al., 2007; Jaitner et al., 2020).

Pada pembelajaran PJOK, guru perlu mengatur siswa, tugas, ruang, alat, dan alur kegiatan secara bersamaan. Eksekusi aktivitas pembelajaran yang menggunakan sistem bergiliran di tengah keterbatasan fasilitas sarana dan prasarana berisiko memperpanjang durasi tunggu siswa (waiting time). Kondisi ini berdampak langsung pada tereduksinya kesempatan bagi sebagian peserta didik untuk terlibat secara aktif dan optimal dalam melakukan latihan gerak. Kegiatan menjelaskan, mengatur kelompok, mengambil alat, dan berpindah tempat tetap diperlukan, tetapi durasinya perlu dikelola agar tidak mengurangi terlalu banyak kesempatan praktik. Berbagai kajian empiris mengenai pembelajaran PJOK mengindikasikan bahwa efisiensi manajemen waktu serta penataan organisasi kelas memegang peranan krusial dalam menunjang keberhasilan proses belajar mengajar (Emmanouilidou et al., 2007; Rink, 2020; Rink & Hall, 2008).

Kondisi tersebut ditemukan pada pembelajaran gerak manipulatif kelas II A SDN Ngadirejo 1 Kota Kediri. Pratindakan pada 10 September 2026 melibatkan 28 siswa dan menunjukkan WABG sebesar 27,62%, sedangkan kategori Menunggu mencapai 71,43%. Catatan lapangan menunjukkan bahwa pola bergantian dan penggunaan alat pada beberapa titik membuat kesempatan bergerak belum merata. Fenomena tersebut tidak semata-mata ditentukan oleh motivasi internal peserta didik dalam berpartisipasi, melainkan juga berkorelasi erat dengan desain pengorganisasian aktivitas belajar di lapangan. Selaras dengan premis tersebut, berbagai studi kualitatif mengenai implementasi PJOK di jenjang sekolah dasar turut mengonfirmasi bahwa defisit fasilitas, keterbatasan ruang gerak, serta ketatnya alokasi waktu merupakan kendala struktural utama yang dihadapi pendidik dalam mengelola pembelajaran (Truelove et al., 2021).

Salah satu alternatif solusi perbaikan yang dapat diimplementasikan tanpa bergantung pada pengadaan sarana dan prasarana secara masif adalah dengan melakukan rekayasa pola pengorganisasian aktivitas gerak selama proses pembelajaran berlangsung. Dalam penelitian ini, Rekayasa Organisasi Tugas Gerak merujuk pada penataan kembali kelompok kecil, beberapa pos atau zona aktivitas, kegiatan secara paralel, rotasi, distribusi alat, pemanfaatan ruang, serta pengaturan instruksi dan transisi. Prinsip ini memiliki kedekatan dengan penggunaan *station rotation* untuk meningkatkan aktivitas dan partisipasi dalam PJOK (Desarva et al., 2026). Temuan studi yang dilakukan oleh (Antika et al., 2026) turut mengonfirmasi bahwa peningkatan efektivitas dalam tata kelola proses pembelajaran dapat diikuti peningkatan waktu aktivitas dan penurunan waktu menunggu.

Penelitian ini memiliki kebaruan pada penggabungan beberapa komponen organisasi tugas tersebut dalam bentuk tindakan kelas yang sederhana dan kontekstual pada materi gerak manipulatif kelas II. Perbaikan tidak diarahkan pada penambahan luas lapangan, melainkan pada penggunaan ruang, alat, dan alur kegiatan yang sudah tersedia secara lebih efisien. Pendekatan ini juga tetap mempertahankan keterkaitan aktivitas dengan tujuan belajar gerak, sehingga peningkatan aktivitas tidak dipahami hanya sebagai membuat siswa terus bergerak. Temuan tentang pentingnya pengalaman gerak dasar dan aktivitas fisik terarah pada anak mendukung kebutuhan untuk menyediakan kesempatan praktik yang bermakna (Baharuddin et al., 2026; Yang et al., 2025).

Dalam kajian pembelajaran pendidikan jasmani, pemanfaatan waktu belajar gerak dapat ditinjau melalui konsep Academic Learning Time in Physical Education (ALT-PE) dan Waktu Aktif Belajar Gerak (WABG). ALT-PE memiliki cakupan pengukuran yang lebih komprehensif karena tidak hanya memperhatikan keterlibatan peserta didik dalam aktivitas motorik yang relevan dengan tujuan pembelajaran, tetapi juga mempertimbangkan tingkat keberhasilan peserta didik dalam melakukan tugas gerak. Sementara itu, WABG lebih diarahkan pada optimalisasi waktu yang dimanfaatkan peserta didik untuk terlibat secara langsung dalam aktivitas pembelajaran gerak. Penelitian ini menggunakan WABG

karena permasalahan utama yang hendak diatasi berkaitan dengan belum optimalnya pemanfaatan waktu pembelajaran akibat waktu tunggu, pengaturan kelompok, distribusi alat, perpindahan aktivitas, dan transisi antartugas gerak. Dengan demikian, WABG dipandang lebih sesuai dengan fokus intervensi penelitian yang menitikberatkan pada rekayasa pengorganisasian tugas gerak untuk memperluas kesempatan peserta didik melakukan aktivitas manipulatif. Pemilihan WABG bukan berarti mengabaikan pentingnya kualitas dan keberhasilan belajar gerak, melainkan membatasi fokus pengukuran pada aspek pemanfaatan waktu aktif sebagai salah satu prasyarat terciptanya kesempatan belajar gerak yang lebih optimal.

Berpijak pada urgensi permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan mengoptimalkan Waktu Aktif Belajar Gerak (WABG) peserta didik kelas II A SDN Ngadirejo 1 Kota Kediri melalui penerapan rekayasa pengorganisasian tugas gerak dalam pembelajaran keterampilan manipulatif. Penelitian ini diarahkan untuk memberikan gambaran empiris dan praktis mengenai bagaimana pengaturan kelompok, pos aktivitas, jalur gerak, distribusi alat, pemanfaatan ruang, rotasi, variasi permainan, instruksi, dan transisi antartugas dapat diterapkan sebagai strategi untuk mengurangi waktu tidak aktif serta meningkatkan kesempatan peserta didik terlibat langsung dalam aktivitas pembelajaran PJOK.

METODE

Riset ini mengadopsi desain Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dioperasionalisasikan melalui empat tahapan berulang pada tiap siklusnya, yakni perencanaan, implementasi tindakan, observasi, dan refleksi. Penggunaan pendekatan PTK dilandasi oleh temuan problematika empiris yang teridentifikasi secara langsung dalam dinamika pembelajaran di kelas, sehingga intervensi perbaikan dapat dirancang dan dieksekusi secara sistematis serta berkelanjutan berdasarkan hasil evaluasi objektif pada setiap fase tindakan (Kemmis et al., 2014). Penelitian terdiri atas satu kali pratindakan dan dua siklus.

Penelitian dilaksanakan di SDN Ngadirejo 1 Kota Kediri pada pembelajaran PJOK kelas II A dengan materi gerak manipulatif. Pengambilan data dilakukan selama tiga minggu, yaitu pratindakan pada 10 September 2026, Siklus I pada 17 September 2026, dan Siklus II pada 24 September 2026. Setiap pertemuan memiliki alokasi 3 JP atau 105 menit, sedangkan pengamatan terstruktur difokuskan pada kegiatan inti di lapangan. Subjek penelitian adalah siswa kelas II A yang hadir pada saat pengamatan, yaitu 28 siswa pada pratindakan, 27 siswa pada Siklus I, dan 23 siswa pada Siklus II.

Pada pratindakan, pembelajaran berlangsung dengan pola yang biasa digunakan sebelum tindakan. Siklus I dirancang dengan dua pos utama dan tiga jalur aktivitas pada setiap pos. Siswa dibagi dalam kelompok lebih kecil, beberapa pasangan melakukan tugas secara bersamaan, dan peralatan disebar pada beberapa jalur. Siklus II mempertahankan pola tersebut, kemudian menambah variasi memantulkan dan menendang bola serta memperkuat permainan kucing-kucingan dan modifikasi dodgeball. Prinsip pengulangan, variasi tugas, dan penggunaan waktu yang efektif menjadi pertimbangan dalam penyusunan kegiatan (Rink, 2020).

Data primer dikumpulkan menggunakan instrumen observasi A-M-I-T yang terdiri atas empat kategori, yaitu Aktif (A), Menunggu (M), Instruksi (I), dan Transisi (T). Aktif menunjukkan keterlibatan siswa dalam tugas gerak; Menunggu mencakup kondisi mengantre atau menunggu giliran dan alat; Instruksi merujuk pada aktivitas memperhatikan penjelasan atau demonstrasi guru; sedangkan Transisi mencakup perpindahan antarkelompok, pos, tempat, atau tugas pembelajaran. Pengamatan dilakukan pada awal, tengah, dan akhir kegiatan inti, masing-masing selama lima menit dengan interval pencatatan satu menit, sehingga diperoleh 15 titik pengamatan setiap pertemuan. Pencatatan menggunakan prinsip momentary time sampling dengan kategori operasional yang disesuaikan dengan fokus penelitian (Cooper et al., 2020; Alberto et al., 2021).

Kelayakan instrumen observasi A-M-I-T diperiksa melalui validitas isi (content validity) dengan melibatkan ahli pendidikan jasmani dan evaluasi pembelajaran. Penilaian diarahkan pada relevansi kategori, keterwakilan indikator, serta kejelasan definisi operasional setiap perilaku yang diamati. Prosedur tersebut mengacu pada prinsip penilaian validitas isi melalui pertimbangan ahli (Lynn, 1986; Polit & Beck, 2006). Koefisien Aiken's V digunakan untuk mengukur tingkat kesepakatan ahli terhadap

kelayakan setiap indikator (Aiken, 1985). Selanjutnya, reliabilitas antar-observer (inter-rater reliability) diperiksa melalui pengamatan independen terhadap rekaman pembelajaran yang sama. Tingkat kesepakatan pengamat dianalisis menggunakan Cohen's Kappa karena kategori A-M-I-T merupakan data nominal yang terdiri atas empat klasifikasi perilaku (Cohen, 1960; Hallgren, 2012). Prosedur ini sejalan dengan pengembangan instrumen observasi dalam konteks pendidikan jasmani yang mengintegrasikan validasi ahli dan pengujian reliabilitas pengamat.

Data kuantitatif dihitung sebagai proporsi catatan pada setiap kategori terhadap seluruh catatan pengamatan. Persentase WABG dihitung dari jumlah kategori Aktif dibagi seluruh pengamatan siswa dan dikalikan 100%. Persentase kategori Menunggu, Instruksi, dan Transisi dihitung dengan cara yang sama. Persentase tersebut dibaca sebagai estimasi proporsi aktivitas pada titik sampel, bukan pencatatan durasi setiap siswa secara terus-menerus. Data kualitatif yang terhimpun dari lembar observasi serta catatan refleksi dianalisis secara mendalam guna memaknai dinamika perubahan yang terjadi sepanjang pelaksanaan tiap siklus. Prosedur analisis data mengadopsi model interaktif dari (Miles et al., 2014) yang mencakup tahap kondensasi data, penyajian data, hingga penarikan kesimpulan..

Penilaian terhadap efektivitas perbaikan tindakan didasarkan pada tiga indikator keberhasilan proses, di mana salah satu tolok ukur utamanya adalah eskalasi Waktu Aktif Belajar Gerak (WABG) secara progresif mulai dari fase pratindakan menuju Siklus I dan Siklus II, penurunan kategori Menunggu secara bertahap, serta semakin efektifnya pelaksanaan kelompok kecil, pos dan jalur aktivitas, rotasi, distribusi alat, pemanfaatan ruang, instruksi, dan transisi. Kriteria keberhasilan tidak menggunakan ketuntasan hasil belajar karena fokus penelitian adalah penggunaan waktu dan kesempatan siswa untuk terlibat dalam tugas gerak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian menghasilkan perubahan pada proporsi waktu aktif dan waktu menunggu. Data utama menunjukkan bahwa WABG meningkat pada setiap tahap, sedangkan kategori Menunggu menurun secara bertahap. Perbandingan ketiga tahap disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Perbandingan Persentase WABG dan Kategori Observasi

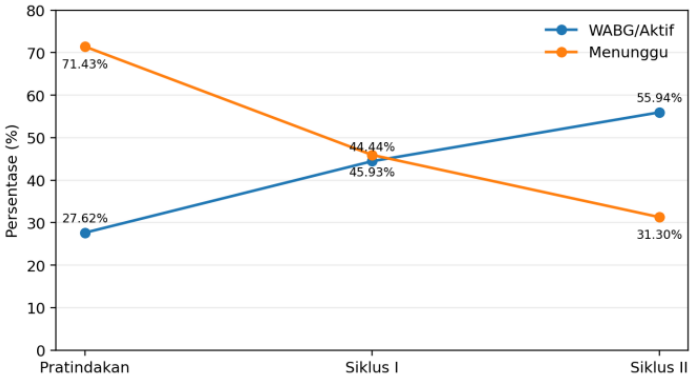
Tahap	WABG/Aktif	Menunggu	Instruksi	Transisi
Pratindakan (n=28)	27,62%	71,43%	0,00%	0,95%
Siklus I (n=27)	44,44%	45,93%	0,00%	9,63%
Siklus II (n=23)	55,94%	31,30%	3,48%	9,28%

Sumber: Data hasil penelitian, 2026

Sajian data pada Tabel 1 mengonfirmasi adanya tren eskalasi Waktu Aktif Belajar Gerak (WABG) secara progresif di setiap tahapan penelitian. Kenaikan proporsi waktu aktif tersebut berbanding terbalik dengan durasi tunggu (waiting time) peserta didik yang mengalami reduksi signifikan selama pelaksanaan aktivitas pembelajaran. Kategori Instruksi tidak tercatat pada pratindakan dan Siklus I karena tidak ada titik sampel yang tepat bertepatan dengan siswa sedang menerima penjelasan guru.

Peningkatan kategori Transisi dari 0,95% pada pratindakan menjadi 9,63% pada Siklus I menunjukkan adanya tambahan waktu untuk perpindahan aktivitas akibat penerapan rotasi. Namun, peningkatan tersebut diikuti kenaikan WABG sebesar 16,82 poin persentase, sehingga setiap kenaikan 1 poin persentase Transisi berkaitan dengan peningkatan sekitar 1,94 poin persentase WABG. Pada Siklus II, waktu Transisi justru menurun sebesar 0,35 poin persentase, sementara WABG kembali meningkat sebesar 11,50 poin persentase. Secara keseluruhan, kenaikan WABG sebesar 28,32 poin persentase disertai peningkatan Transisi sebesar 8,33 poin persentase. Pola ini menunjukkan bahwa tambahan waktu transisi pada tahap awal penerapan masih sepadan dengan peningkatan kesempatan aktivitas gerak, sedangkan penyempurnaan rotasi pada Siklus II memungkinkan peningkatan WABG tanpa menambah waktu transisi. Dengan demikian, pengorganisasian tugas gerak tidak hanya meningkatkan kesempatan praktik, tetapi juga berpotensi memperbaiki efisiensi perpindahan aktivitas.

Tidak teridentifikasinya kategori Instruksi pada pratindakan dan Siklus I perlu ditafsirkan secara hati-hati. Mengingat pengamatan menggunakan teknik momentary time sampling, pencatatan perilaku hanya dilakukan pada titik waktu yang telah ditentukan. Oleh karena itu, instruksi yang berlangsung di antara titik pengamatan berpotensi tidak tercatat. Dengan demikian, kondisi tersebut bukan bukti bahwa aktivitas instruksional tidak terjadi, tetapi merupakan keterbatasan cakupan observasi dalam menangkap perilaku yang bersifat sesaat. Temuan ini perlu menjadi pertimbangan dalam menginterpretasikan distribusi kategori aktivitas siswa. Pada Siklus II, beberapa titik sampel berada pada saat instruksi sehingga kategori ini muncul sebesar 3,48%.



Gambar 1. Perkembangan Waktu Aktif Belajar Gerak dan Waktu Menunggu

Perubahan Waktu Aktif Belajar Gerak

Pada pratindakan, dari 420 catatan pengamatan siswa terdapat 116 catatan Aktif sehingga WABG sebesar 27,62%. Kategori Menunggu mencapai 71,43%. Kondisi tersebut menggambarkan pola pembelajaran yang masih membuat banyak siswa menanti giliran atau alat. Setelah organisasi kegiatan diubah pada Siklus I, WABG meningkat menjadi 44,44% dan waktu Menunggu turun menjadi 45,93%. Pada Siklus II, WABG kembali meningkat menjadi 55,94%, sementara Menunggu turun menjadi 31,30%. Secara keseluruhan, WABG bertambah 28,32 poin persentase dari kondisi awal sampai Siklus II.

Perubahan sudah terlihat pada Siklus I ketika jumlah siswa yang hadir mencapai 27 orang, relatif sama dengan 28 siswa pada pratindakan. Kondisi ini memperkuat indikasi bahwa peningkatan WABG tidak semata-mata berkaitan dengan perubahan jumlah kehadiran siswa. Selain itu, catatan kategori Aktif meningkat dari 180 pada Siklus I menjadi 193 pada Siklus II. Temuan ini sejalan dengan (Antika et al., 2026) yang menunjukkan bahwa perbaikan pengelolaan pembelajaran melalui lesson study dapat meningkatkan waktu aktivitas siswa. Kesamaan hasil juga ditemukan pada penelitian (Desarva et al., 2026) melalui penerapan strategi station rotation untuk meningkatkan aktivitas fisik siswa. Namun, terdapat perbedaan konteks tindakan. Desarva et al. berfokus pada penerapan strategi rotasi ant pos, sedangkan penelitian ini mengombinasikan pembagian kelompok kecil, dua pos, tiga jalur aktivitas, dan pelaksanaan tugas gerak secara paralel. Dengan demikian, kontribusi penelitian ini terletak pada pengembangan rekayasa organisasi tugas gerak yang tidak hanya mengatur perpindahan aktivitas, tetapi juga memperluas kesempatan praktik secara bersamaan. Pendekatan tersebut memberikan alternatif pengelolaan pembelajaran PJOK untuk meningkatkan WABG, khususnya pada pembelajaran keterampilan gerak manipulatif di sekolah dasar.

Penurunan Waktu Menunggu

Kategori Menunggu mengalami penurunan dari 71,43% pada pratindakan menjadi 45,93% pada Siklus I dan 31,30% pada Siklus II. Penurunan ini berjalan beriringan dengan bertambahnya kesempatan siswa melakukan tugas gerak. (Emmanouilidou et al., 2007) menunjukkan bahwa sebagian waktu pembelajaran PJOK dapat terserap oleh kegiatan yang tidak melibatkan aktivitas motorik secara

langsung. Dalam riset ini, strategi mereduksi durasi tunggu (waiting time) peserta didik difokuskan secara utama melalui menyebarkan kegiatan ke beberapa jalur dan membuat beberapa siswa berlatih pada waktu yang sama.

Waktu selain kategori Aktif tidak seluruhnya dapat dianggap sebagai waktu yang hilang. Instruksi diperlukan agar siswa memahami tugas, sedangkan transisi diperlukan ketika kelompok berpindah pos atau berganti kegiatan. Pada Siklus I, kategori Instruksi belum muncul pada titik sampel, sementara Transisi meningkat menjadi 9,63% karena adanya rotasi. Pada Siklus II, Instruksi tercatat 3,48% dan Transisi 9,28%. Temuan ini menunjukkan bahwa organisasi pembelajaran perlu menekan waktu menunggu tanpa menghilangkan waktu yang memang dibutuhkan untuk instruksi dan perpindahan.

Korelasi antara intensitas durasi keterlibatan peserta didik dalam sesi praktik dengan akselerasi penguasaan keterampilan motorik dapat dielaborasi secara teoretis melalui kerangka konseptual Academic Learning Time in Physical Education (ALT-PE). (Derri et al., 2007) menekankan pentingnya waktu praktik yang relevan dengan tugas pembelajaran. Dalam penelitian ini, WABG tidak disamakan dengan ALT-PE karena instrumen yang digunakan berupa kategori A-M-I-T pada titik pengamatan tertentu. ALT-PE digunakan sebagai landasan konseptual, sedangkan WABG menjadi indikator operasional penelitian.

Peran Pos, Jalur Aktivitas, Rotasi, dan Permainan

Perubahan organisasi kegiatan menjadi unsur yang paling terlihat di lapangan. Pada pratindakan, siswa banyak terkumpul dalam pola barisan dengan dua bola futsal yang digunakan secara bergantian. Pada Siklus I dan II, kegiatan dipecah menjadi dua pos dengan tiga jalur aktivitas. Pembagian ini memungkinkan beberapa pasangan melakukan latihan secara bersamaan tanpa memerlukan penambahan luas lapangan. Cara tersebut relevan dengan gagasan bahwa pengelolaan struktur pembelajaran dapat digunakan untuk memanfaatkan kondisi yang tersedia secara lebih efektif (Jaitner et al., 2020; Truelove et al., 2021).

Rotasi membuat setiap kelompok memperoleh kesempatan mencoba tugas yang berbeda. Walaupun menambah kategori Transisi, perpindahan tersebut diperlukan agar pengalaman belajar tidak terpusat pada satu aktivitas. Pada Siklus I, siswa berlatih lempar-tangkap serta menggelindingkan dan menangkap bola. Pada Siklus II, tugas diperluas dengan memantulkan dan menendang bola. Variasi tersebut membuat kegiatan tidak bertumpu pada satu bentuk latihan.

Integrasi aktivitas permainan pada fase penutup pembelajaran memfasilitasi ruang partisipasi motorik yang lebih ekspansif dan leluasa bagi peserta didik.. Dalam kucing-kucingan, siswa yang tidak memegang bola tetap memiliki tugas untuk mencari ruang, bergerak, atau berusaha merebut bola. Pada modifikasi dodgeball, siswa perlu menyesuaikan posisi, bergerak menghindar, dan merespons arah bola. Data Blok 3 mendukung pengamatan tersebut: Proporsi aktivitas dalam kategori Aktif juga menunjukkan peningkatan, dari 80% pada Siklus I menjadi 93% pada Siklus II. Aktivitas tetap diarahkan pada keterampilan manipulatif sehingga peningkatan gerak tetap berhubungan dengan materi pembelajaran. Hal ini sejalan dengan penekanan bahwa kesempatan praktik yang relevan lebih bermakna bagi proses belajar keterampilan gerak (Derri et al., 2007).

Pembahasan secara lebih singkat bahwasanya peningkatan Waktu Aktif Belajar Gerak (WABG) menunjukkan bahwa rekayasa pengorganisasian tugas gerak mampu mengoptimalkan pemanfaatan waktu pembelajaran PJOK. Penataan struktur tugas (task structure) melalui kelompok kecil, dua pos, tiga jalur aktivitas, dan pelaksanaan tugas secara paralel memungkinkan siswa beraktivitas secara bersamaan sehingga waktu menunggu berkurang. Hal ini sejalan dengan (Bayu et al., 2024) yang menekankan pentingnya peningkatan aktivitas tugas gerak dalam optimalisasi waktu belajar akademik.

Peningkatan WABG dari 27,62% pada pratindakan menjadi 55,94% pada Siklus II, disertai penurunan kategori Menunggu dari 71,43% menjadi 31,30%, mengindikasikan meningkatnya densitas kesempatan praktik (practice density). (Adila et al., 2023), Andiyanto et al. (2020), serta (Fauzi & Winarno, 2023) Fauzi dan Winarno (2023) turut menegaskan pentingnya efektivitas pemanfaatan waktu dalam pembelajaran PJOK. Selain itu, pengaturan rotasi, distribusi alat, dan pemanfaatan ruang mendukung

pengelolaan waktu (management time) agar alur pembelajaran lebih efisien. Dengan demikian, rekayasa pengorganisasian tugas gerak dapat menjadi strategi praktis bagi guru PJOK untuk mengurangi waktu tunggu dan meningkatkan kesempatan siswa melakukan aktivitas gerak.

Keterbatasan Penelitian

Hasil penelitian perlu dibaca sesuai konteksnya. Pertama, jumlah siswa yang hadir tidak sama pada setiap tahap, terutama pada Siklus II yang diikuti 23 siswa. Penurunan rasio jumlah peserta didik per kelompok secara signifikan memengaruhi distribusi kepadatan siswa pada area praktik di lapangan., panjang antrean, dan kesempatan menggunakan alat. Karena itu, kenaikan WABG pada Siklus II tidak ditafsirkan semata-mata sebagai akibat tindakan. Namun, peningkatan sudah muncul pada Siklus I ketika jumlah siswa hampir sama dengan pratindakan. Kedua, data diperoleh melalui 15 titik pengamatan yang mewakili awal, tengah, dan akhir kegiatan inti sehingga merupakan estimasi proporsi aktivitas pada titik sampel, bukan pengukuran durasi kontinu. Ketiga, penelitian hanya dilakukan pada satu kelas, satu sekolah, dan satu konteks materi juga berdasarkan batasan kontekstual tersebut, temuan riset ini secara spesifik merefleksikan dinamika transformasi proses pembelajaran yang terjadi pada subjek peserta didik kelas II A SDN Ngadirejo 1 Kota Kediri.

KESIMPULAN

Penerapan rekayasa pengorganisasian tugas gerak menunjukkan bahwa optimalisasi Waktu Aktif Belajar Gerak (WABG) tidak hanya bergantung pada ketersediaan fasilitas, tetapi juga pada kemampuan guru dalam mengatur struktur tugas, kelompok, ruang, peralatan, dan alur aktivitas pembelajaran. Secara teoretis, temuan ini memperkuat pentingnya pengorganisasian tugas gerak dalam memperluas kesempatan praktik dan mengurangi waktu tidak produktif selama pembelajaran PJOK. Secara praktis, strategi melalui kelompok kecil, aktivitas paralel, rotasi pos, dan distribusi alat dapat menjadi alternatif bagi guru untuk meningkatkan keterlibatan gerak siswa, khususnya pada pembelajaran keterampilan manipulatif di sekolah dasar dengan keterbatasan sarana dan prasarana. Meskipun demikian, interpretasi temuan perlu mempertimbangkan variasi kehadiran siswa dan keterbatasan pengamatan melalui 15 titik sampel. Oleh karena itu, penerapan strategi serupa pada konteks dan jenjang pendidikan berbeda masih perlu dikaji lebih lanjut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada kepala sekolah beserta jajaran SDN Ngadirejo 1 Kota Kediri atas fasilitas dan izin penelitian yang diberikan. Rasa terima kasih yang tulus juga kami haturkan kepada Bambang Yuwono, S.Pd., Gr., atas bantuan krusialnya bertindak sebagai observer dan guru pamong PPL, serta kepada semua pihak yang telah mendukung kelancaran penyusunan karya ilmiah ini.

DAFTAR PUSTAKA

Adila, F., Sulastio, A., Agust, K., Raudanta, Y., & Ittaqwa. (2023). Waktu pembelajaran akademik dan prestasi akademik siswa pada pendidikan jasmani. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, *8*(1), 9–18. https://doi.org/https://doi.org/10.36526/kejaora.v8i1.2450

Aiken, L. R. (1985). Three coefficients for analyzing the reliability and validity of ratings. *Educational and Psychological Measurement*, *45*(1), 131–142. https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0013164485451012

Alberto, P. A., Troutman, A. C., & Axe, J. B. (2021). *Applied behavior analysis for teachers (10th ed.)*. Pearson.

Antika, N., Usra, M., Bayu, W. I., Iyakrus, I., Yusfi, H., Ramadhan, A., Hashim, A. H. M., Ndayisenga, J., & García-Jiménez, J. V. (2026). Improving academic learning time effectiveness through lesson study in elementary physical education. *Indonesian Journal of Research in Physical Education, Sport, and Health*, *4*(1), 117–126. https://doi.org/https://doi.org/10.17977/um086v4i12026p117-126

Baharuddin, S. H., Herdiansyah, H., Mahendra, A., Aswar, M., & Dwiwahyudi, D. (2026). Fundamental

movement skills in Indonesian elementary school children: A systematic review of assessment, pedagogy, and motor competence. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, *7*(2), 127–151. https://doi.org/https://doi.org/10.25299/esijope.2026.vol7(2).19682

Bayu, W. I., Yusfi, H., Solahuddin, S., Iyakrus, I., Usra, M., Antika, N., Maliza, A. S., Nurpajriwati, N., Sari, O., & N. K., Triandini, A. A., Pratama, E. A., Manurung, F. C., & Permadi, A. B. (2024). Identifikasi Academic Learning Time (ALT) sebagai upaya peningkatan kompetensi mengajar guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. *PROMOTIF: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *4*(2), 95–106. https://doi.org/https://doi.org/10.17977/um075v4i22024p95-106?utm_source=chatgpt.com

Chan, C. H. S., Ha, A. S., & Ng, J. Y. Y. (2016). Improving fundamental movement skills in Hong Kong students through an assessment for learning intervention that emphasizes fun, mastery, and support: The A + FMS randomized controlled trial study protocol. *SpringerPlus*, *5*(Article 724). https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s40064-016-2517-6

Cohen, J. (1960). A coefficient of agreement for nominal scales. *Educational and Psychological Measurement*, *20*(1), 37–46. https://doi.org/https://doi.org/10.1177/001316446002000104

Cooper, J. O., Heron, T. E., & Heward, W. L. (2020). *Applied behavior analysis (3rd ed.)*. Pearson.

Derri, V., Emmanouilidou, K., Vassiliadou, O., Kioumourtzoglou, E., & Olave, E. L. (2007). Academic learning time in physical education (ALT-PE): Is it related to fundamental movement skill acquisition and learning? RICYDE. *Revista Internacional de Ciencias Del Deporte*, *3*(6), 12–23. https://doi.org/https://doi.org/10.5232/ricyde2007.00602

Desarva, A. A., Budiana, D., & Gumilang, E. S. (2026). Implementation of station rotation learning strategy in improving physical activity and learning participation in physical education for elementary school students. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, *17*(2), 320–332. https://doi.org/https://doi.org/10.21009/GJIK.172.14

Emmanouilidou, K., Derri, V., Vasiliadou, O., & Kioumourtzoglou, E. (2007). Academic learning time in elementary physical education class. *Inquiries in Physical Education and Sport*, *5*(1), 1–9. https://doi.org/https://doi.org/10.26253/heal.uth.ojs.ispe.2007.1163

Fauzi, M., & Winarno, M. E. (2023). Efektivitas waktu belajar pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan tingkat SMP pada pembelajaran tatap muka terbatas. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia*, *2*(2), 84–96. https://doi.org/https://doi.org/10.54284/jopi.v2i2.164

Hallgren, K. A. (2012). Computing inter-rater reliability for observational data: An overview and tutorial. *The Quantitative Methods for Psychology*, *8*(1), 23–34. https://doi.org/https://doi.org/10.20982/tqmp.08.1.p023?utm_source=chatgpt.com

Jaitner, D., Bergmann, M., Kuritz, A., Mall, C., & Mess, F. (2020a). Determinants of physical activity and sedentary behavior in German elementary school physical education lessons. *Frontiers in Sports and Active Living*, *2*, Article 113. https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fspor.2020.00113

Jaitner, D., Bergmann, M., Kuritz, A., Mall, C., & Mess, F. (2020b). Determinants of physical activity and sedentary behavior in German elementary school physical education lessons. *Frontiers in Sports and Active Living*, *2*(Article 113). https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fspor.2020.00113

Kemmis, S., McTaggart, R., & Nixon, R. (2014). The action research planner: Doing critical participatory action research. *Springer*. https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-981-4560-67-2

Lynn, M. R. (1986). Determination and Quantification of Content Validity. *Nursing Research*, *35*(6), 382–386.

Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook (3rd ed.)*. SAGE Publications.

Polit, D. F., & Beck, C. T. (2006). The content validity index: Are you sure you know what's being reported? Critique and recommendations. *Research in Nursing & Health*, *29*(5), 489–497. https://doi.org/https://doi.org/10.1002/nur.20147

Rink, J. E. (2020). *Teaching physical education for learning (8th ed.)*. McGraw-Hill Education.

Rink, J. E., & Hall, T. J. (2008). Research on effective teaching in elementary school physical education. *The Elementary School Journal*, *108*(3), 207–218. https://doi.org/https://doi.org/10.1086/529103

Siedentop, D. L. (2009). National plan for physical activity: Education sector. *Journal of Physical Activity and Health*, *6*(Suppl.2), S168–S180. https://doi.org/https://doi.org/10.1123/jpah.6.s2.s168

Truelove, S., Bruijns, B. A., Johnson, A. M., Burke, S. M., & Tucker, P. (2021). Factors that influence Canadian generalist and physical education specialist elementary school teachers' practices in physical education: A qualitative study. *Canadian Journal of Education/Revue Canadienne de l'Éducation*, *44*(1), 202–231. https://doi.org/https://doi.org/10.53967/cje-rce.v44i1.4425

Yang, Y., Mao, X., Li, W., Wang, B., & Fan, L. (2025). A meta-analysis of the effect of physical activity programs on fundamental movement skills in 3–7-year-old children. *Frontiers in Public Health, 12*(Article 1489141). https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1489141