

SURVEI KEAKTIFAN SISWA DALAM KEGIATAN GIZI BOKS (*BUILD OUR KIDS SUCCESS*) PADA MATA PELAJARAN PJOK DI KELAS RENDAH SEKOLAH DASAR

Rachmadania Safira Atmojo¹, Linda Zakiah², M. Syarif Sumantri³
^{1,2,3}PGSD FIP, Universitas Negeri Jakarta
rachmadaniasafiraatmojo_1107621059@mhs.unj.ac.id¹,
lindazakiah@unj.ac.id², syarifsumantri@unj.ac.id³

ABSTRACT

Physical Education, Sports, and Health have a very important role to make us strong and skilled human beings. This study shows that education is not only about academics, but also prepares individuals to face life's challenges. PJOK provides more than just physical health, it also develops social, emotional, and moral aspects. The BOKS program is an initiative to improve children's welfare through physical activities and nutrition education at the elementary school level. The purpose of this study was to measure the extent of student activity in BOKS Nutrition activities in PJOK subjects in elementary school lower grades. Researchers use quantitative research methods of survey type with instruments in the form of questionnaires. The population in this study was all low-grade students in elementary school with a total of 100 students. The results of this study obtained the level of student activeness with an average percentage of 64% included in the very good majority category which reflects the high involvement of students in learning. This confirms the importance of innovation in PJOK learning, including the use of interesting and effective methods, as well as continuous evaluation of their impact on the quality of learning and student activity.

Keyword: Student Activity, BOKS Nutrition, PJOK Subjects, Elementary School

ABSTRAK

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan memiliki peranan yang sangat penting untuk membuat kita menjadi manusia yang kuat dan terampil. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan bukan hanya tentang akademik, tetapi juga turut mempersiapkan individu untuk menghadapi tantangan kehidupan. PJOK memberikan lebih dari sekedar kesehatan fisik, juga mengembangkan aspek sosial, emosional, dan moral. Program BOKS merupakan inisiatif untuk meningkatkan kesejahteraan anak-anak melalui kegiatan fisik dan edukasi gizi pada jenjang sekolah dasar. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengukur sejauh mana keaktifan siswa dalam kegiatan Gizi BOKS pada mata pelajaran PJOK di kelas rendah sekolah dasar. Peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif jenis survei dengan instrumen berupa kuesioner. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas rendah di sekolah dasar dengan jumlah keseluruhan sebanyak 100 siswa. Hasil penelitian ini diperoleh tingkat keaktifan siswa dengan rata-rata persentase 64% termasuk dalam kategori mayoritas sangat baik yang mencerminkan tingginya keterlibatan siswa dalam pembelajaran. Ini menegaskan pentingnya inovasi dalam pembelajaran PJOK, termasuk penggunaan metode yang

menarik dan efektif, serta evaluasi terus menerus terhadap dampaknya pada kualitas pembelajaran dan keaktifan siswa.

Kata Kunci: Keaktifan Siswa, Gizi BOKS, Mata Pelajaran PJOK, Sekolah Dasar

A. Pendahuluan

Pendidikan mempunyai peranan yang sangat krusial dalam membuat sumber daya yang kuat dan terampil. Hal ini dikarenakan pendidikan bukan hanya sekedar proses akademis saja, tetapi merupakan serangkaian pengalaman belajar yang mempersiapkan individu untuk menghadapi tantangan kehidupan yang lebih baik. Pendidikan memainkan peran penting dalam membentuk individu, memberikan keterampilan praktis, memperkuat nilai-nilai, dan membentuk etika yang diperlukan tidak hanya dalam konteks sosial, tetapi juga di dunia kerja.

Menurut Ramadhani dalam penelitian (Andreo Bangun¹, 2022), pendidikan adalah landasan untuk membangun kemampuan dan pengetahuan yang diperlukan masyarakat untuk terus berkembang. Melalui pendidikan, individu dapat mengasah keterampilan yang diperlukan untuk berkontribusi secara positif dalam masyarakat dan pasar kerja yang semakin kompleks. Salah satu mata pelajaran yang menjadi bagian integral dari pendidikan adalah

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Mata pelajaran ini tidak hanya mengajarkan tentang pentingnya menjaga kesehatan fisik, tetapi juga mempromosikan nilai-nilai seperti kerjasama, disiplin, dan semangat kompetisi yang penting dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam penelitian yang sama, (Andreo Bangun¹, 2022) mengungkapkan bahwa PJOK menggunakan aktivitas fisik untuk meningkatkan kemampuan fisik, mental, dan emosional individu melalui Pendidikan. Selain itu, masih dalam penelitian yang sama, Bangun juga menyebutkan bahwa PJOK bertujuan untuk membentuk karakter siswa agar sehat secara fisik dan mental, serta dapat mengembangkan semangat sportivitas. Dalam pelaksanaannya, pembelajaran PJOK menekankan pada pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan, penghayatan, nilai-nilai, dan pola hidup sehat untuk merangsang pertumbuhan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga memiliki implikasi sosial dan psikologis yang signifikan. Melalui pelajaran ini, siswa belajar untuk menghargai pentingnya gaya hidup aktif, menjaga kesehatan tubuh dan pikiran, serta mengembangkan keterampilan sosial seperti kerjasama dan kepemimpinan. Lebih lanjut, PJOK juga dapat menjadi wahana untuk membangun karakter dan nilai-nilai moral. Melalui partisipasi dalam olahraga dan kegiatan fisik lainnya, siswa belajar tentang kejujuran, rasa tanggung jawab, ketekunan, dan semangat sportivitas.

Dengan demikian, peran PJOK dalam pendidikan tidak hanya memfokuskan pada aspek fisik, tetapi juga berperan penting dalam pembentukan individu yang sehat, aktif, dan bertanggung jawab dalam masyarakat. Sebagai bagian dari kurikulum pendidikan, PJOK menjadi fondasi yang kokoh dalam membangun sumber daya manusia berkualitas yang memiliki potensi besar sebagai kontributor penting dalam pembangunan bangsa.

Pelaksanaan sebuah pembelajaran yang baik haruslah mengacu pada kurikulum yang ada, seperti halnya dengan mata pelajaran PJOK. Mata pelajaran PJOK sendiri memiliki peran yang penting dalam proses pendidikan sebagai salah satu wadah untuk menumbuhkembangkan pola hidup sehat. Melalui aktivitas fisiknya, PJOK bertujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, kritis, sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, dan kesadaran lingkungan. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran siswa dengan mendorong adopsi gaya hidup sehat sebagai bagian integral dari kehidupan mereka (Mashuri, 2022). Oleh karena itu, penanaman gaya hidup sehat dalam PJOK dapat dilakukan dengan memberikan edukasi mengenai pola hidup sehat dan gizi yang seimbang.

Pola hidup sehat merupakan aspek penting dalam pembentukan siswa yang berkualitas. Kesehatan fisik dan kesejahteraan mental memainkan peran kunci dalam keseluruhan perkembangan individu, termasuk kemampuan motorik dan prestasi belajar. Selain itu, untuk mencapai hidup sehat, siswa perlu

bergerak secara aktif setiap hari (Ismail Soleh Tarigan, 2024)

Sejalan dengan pernyataan diatas, saat ini sedang marak sekali program BOKS (*Build Our Kids Success*) di beberapa sekolah dasar yang ada di Indonesia. Program BOKS (*Build Our Kids' Success*) merupakan inisiatif yang menarik dalam konteks pembangunan pendidikan di Indonesia. Program BOKS diperkenalkan sebagai upaya untuk meningkatkan kesejahteraan dan kesuksesan anak-anak melalui penerapan kegiatan fisik yang menyenangkan dan edukatif di sekolah dasar.

Salah satu aspek penting dari program BOKS adalah kolaborasi antara *platform* pendidikan, Wahana Visi Indonesia (WVI), dengan sekolah-sekolah dasar di Indonesia dan pemerintah. Kolaborasi ini menunjukkan komitmen bersama untuk memperkuat kualitas pendidikan dan kesejahteraan anak-anak melalui pendekatan yang holistik. Menurut pernyataan yang dikemukakan oleh Rosita dalam (Indonesia, 2023), program BOKS mendorong guru dan kepala sekolah untuk mendukung aktivitas fisik

dengan cara yang menarik dan bermanfaat. Pendekatan ini mencakup penggunaan metode *ice breaking*, revitalisasi senam, edukasi gizi seimbang dan keamanan pangan, serta mendorong siswa membawa air mium ke sekolah sebagai bentuk dari kebiasaan.

Penerapan kegiatan fisik dan permainan di sekolah bukan hanya bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga memiliki dampak positif pada kesejahteraan mental dan perkembangan sosial emosional anak-anak. Hal ini dibuktikan pada penelitian yang dilakukan oleh (Ariyanto, 2020), bermain adalah kegiatan yang mampu membawa kebahagiaan pada hati seseorang. Tak hanya itu, bermain juga memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan manusia, terutama bagi siswa sekolah dasar. Hal ini dikarenakan bermain telah menjadi bagian tak terpisahkan dari karakteristik siswa, sehingga menjadi aktivitas utama yang dilakukan oleh mereka.

Sejalan dengan penelitian (Leni Apriani, 2021) diperkuat lagi bahwa dengan berpartisipasi dalam aktivitas fisik seperti olahraga, kita

dapat mencapai kesempurnaan sebagai manusia dengan mencapai keseimbangan antara kesehatan fisik dan mental. Indikator kesehatan yang baik adalah ketiadaan penyakit dan kemampuan untuk menjalani aktivitas sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berlebihan. Selain itu, pemahaman tentang gizi seimbang dan keamanan pangan memberikan pengetahuan yang penting bagi anak-anak untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan mereka. Dengan memasukkan konsep-konsep ini dalam praktik sehari-hari, anak-anak dapat mengembangkan pola makan yang sehat dan kesadaran akan pentingnya nutrisi bagi pertumbuhan dan perkembangan mereka. Menurut (Windri Lestari Rusli, 2022) dalam modul BOKS, terdapat beragam permainan yang menyenangkan untuk anak-anak, yang tidak hanya menghibur tetapi juga mengajarkan keterampilan dasar dalam berolahraga. Selain itu, modul BOKS juga menyediakan materi tentang gizi lengkap dengan contoh-contoh sederhana, sehingga memudahkan para guru dalam mengajarkan konsep gizi kepada siswa.

Dalam risetnya, Wahana Visi Indonesia (WVI) mendapatkan bahwa

pada tahun 2022, sebanyak 375 anak usia SD di Jakarta dan Nusa Tenggara Timur menunjukkan hanya 40% anak di Indonesia bergerak setidaknya 60 menit per hari berdasarkan standar yang dianjurkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Sementara itu, pengetahuan anak di daerah pedesaan mengenai makanan bergizi juga masih sangat rendah.

Maka dari itu, dalam menghadapi tantangan ini Wahana Visi Indonesia (WVI) berperan aktif dengan meluncurkan program BOKS (*Build Our Kids' Success*) sejak tahun 2021. Program ini bertujuan untuk membantu menciptakan anak Indonesia yang sehat dengan mengolaborasikan kegiatan fisik dan edukasi gizi dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Melalui pendekatan yang terintegrasi dalam mata pelajaran PJOK, program BOKS menawarkan solusi bagi masalah-masalah yang diidentifikasi. Dengan menyajikan informasi secara menarik dan relevan dalam konteks kegiatan fisik dan olahraga, diharapkan anak-anak dapat lebih sadar akan pentingnya memilih makanan bergizi

dan mengadopsi pola hidup yang sehat.

Oleh karena itu, penelitian menjadi sangat penting dilakukan karena memberikan dasar yang kuat untuk mengidentifikasi masalah-masalah yang dihadapi, seperti yang dilakukan oleh Wahana Visi Indonesia (WVI) melalui program BOKS (*Build Our Kids' Success*). Dengan penelitian, kita dapat memahami secara mendalam tantangan yang dihadapi, seperti rendahnya tingkat aktivitas fisik anak-anak dan kurangnya pengetahuan tentang nutrisi dan gaya hidup sehat. Dengan penelitian juga memungkinkan untuk merumuskan solusi yang tepat dan terukur, seperti pendekatan terintegrasi dalam mata pelajaran PJOK yang ditawarkan oleh program BOKS. Melalui penelitian, program-program seperti BOKS dapat dirancang dengan mempertimbangkan berbagai faktor yang memengaruhi kesehatan anak-anak, sehingga lebih efektif dalam mencapai tujuan mereka untuk menciptakan anak-anak Indonesia yang sehat secara fisik dan mental.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka dapat dikatakan bahwa

penerapan metode pada pembelajaran PJOK di kelas rendah sekolah dasar dapat dikatakan belum sepenuhnya berjalan dengan baik. Oleh karena itu, dibutuhkan perbaikan melalui inovasi baru dalam beberapa kegiatan. Salah satu kegiatan inilah yang nantinya akan dibahas lebih jauh oleh peneliti. Sehingga penelitian akan difokuskan pada Survei Keaktifan Siswa Dalam Kegiatan Gizi BOKS Pada Mata Pelajaran PJOK di Kelas Rendah Sekolah Dasar dengan tujuan untuk mengukur sejauh mana tingkat keaktifan siswa dalam kegiatan Gizi BOKS pada mata pelajaran PJOK.

B. Metode Penelitian

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode survei untuk menggali informasi yang sesuai dengan realitas yang ada. (Anis Mufarikah, 2022) mengungkapkan bahwa *review* (ikhtisar) merupakan salah satu strategi pengumpulan data dengan meninjau atau merangkum informasi menjadi terlihat dalam penggunaan pertanyaan terstruktur yang diberikan kepada responden.

Tujuan dilakukannya penelitian

ini untuk mendapatkan pemahaman yang komprehensif mengenai karakteristik populasi yang direpresentasikan oleh sampel yang diambil. Selain itu, survei juga bertujuan untuk mengumpulkan data terkait berbagai aspek seperti sikap, nilai, kepercayaan, pendapat, pendirian, keinginan, cita-cita, serta sikap dan perilaku secara lebih rinci (Maidiana, 2021).

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SDN Cipinang Besar Selatan 15 Pagi yang terletak di Jalan Cipinang Jaya Gang Nomor 15, RT4/RW8, Kelurahan Cipinang Besar Selatan, Kecamatan Jatinegara, Kota Jakarta Timur, Provinsi DKI Jakarta. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan Maret 2024.

Populasi Penelitian

Populasi merujuk pada keseluruhan elemen yang memiliki kesamaan karakteristik yang akan diselidiki, yang dapat terdiri dari individu dalam suatu kelompok, peristiwa, atau objek yang menjadi subjek penelitian (Dr. Ririn Handayani, 2020). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas rendah tahun ajaran 2023/2024 yang terdiri

dari 4 kelas, yaitu kelas IB, IIB, IIIA, dan IIIB dengan jumlah keseluruhan 100 siswa.

**Tabel 1 Populasi Kelas Rendah SDN
Cipinang Besar Selatan 15 Pagi**

No	Kelas	Jumlah
1.	IB	26 siswa
2.	IIB	26 siswa
3.	IIIA	24 siswa
4.	IIIB	24 siswa
Jumlah		100 siswa

Sampel Penelitian

Menurut (Dr. Ririn Handayani, 2020) teknik pengambilan sampel atau biasa disebut dengan *Sampling* adalah tahap seleksi elemen-elemen dari populasi yang diteliti untuk dijadikan sampel, yang bertujuan untuk memahami ragam sifat atau karakteristik subjek yang dipilih sebagai sampel. Penelitian ini menerapkan metode *sampling non-probability*, khususnya metode *purposive sampling*. Menurut (Sugiyono, 2014), *purposive sampling* merupakan metode penentuan sampel yang dilakukan berdasarkan pertimbangan khusus atau spesifik. Pertimbangan tertentu dalam penentuan sampel penelitian ini merupakan siswa kelas rendah di SDN Cipinang Besar Selatan 15 Pagi

dan siswa tersebut telah mengikuti kegiatan Gizi BOKS minimal 1 kali dalam setahun terakhir.

Teknik Pengumpulan dan Analisis Data

Dalam penelitian ini, peneliti memperoleh data melalui pelaksanaan metode survei. (Sugiyono, 2014) metode survei digunakan untuk menghimpun data dari populasi alamiah tertentu, bukan populasi buatan. Dimana dengan menggunakan metode survei ini, peneliti akan menyebarkan kuesioner (angket). Menurut (Sugiyono, 2014) kuesioner adalah metode pengumpulan data yang melibatkan penyampaian serangkaian pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawab.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan kuesioner berupa pernyataan yang terdiri dari 30 butir mengenai keaktifan siswa yang dilihat dari seberapa banyak minat siswa pada kegiatan Gizi BOKS. Pernyataan ini digunakan untuk memperoleh data keaktifan siswa dalam kegiatan Gizi BOKS pada Pelajaran PJOK di kelas rendah sekolah dasar. Selain itu, peneliti menggunakan angket yang berskala *likert* dan dijawab dengan

rentang skor 1-4, serta menggunakan interpretasi selalu, sering, kadang-kadang, dan tidak pernah. Berikut merupakan kisi-kisi instrumen terkait keaktifan siswa dalam kegiatan Gizi BOKS pada mata pelajaran PJOK di kelas rendah sekolah dasar.

Tabel 2 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Indikator	Jumlah
Minat	Ketertarikan	10 pernyataan
	Perhatian	4 pernyataan
	Aktivitas	16 pernyataan

Peneliti menggunakan teknik analisis data dengan merapikan dan menyusun data yang dikumpulkan, memecah variabel penelitian menjadi frekuensi, dan persentase yang sesuai.

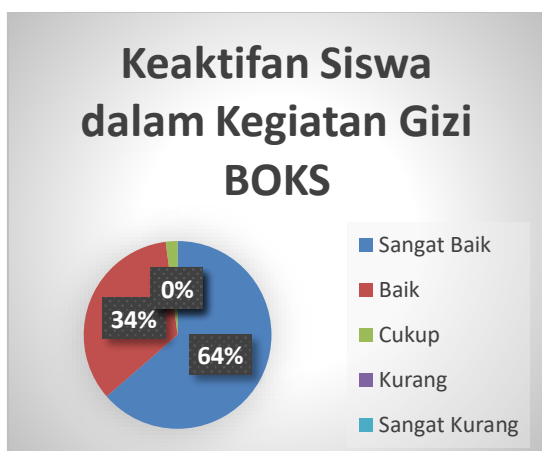
C. Hasil Penelitian dan Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh hasil berdasarkan tingkat keaktifan siswa terhadap kegiatan Gizi BOKS pada mata pelajaran PJOK. Disajikan dalam bentuk tabel, berikut pengukuran keaktifan siswa sekolah dasar.

Tabel 3 Hasil Kuesioner Keaktifan Siswa

No	Jumlah Siswa	Kriteria
1.	64	Sangat Baik
2.	34	Baik
3.	2	Cukup
4.	0	Kurang
5.	0	Sangat Kurang

Berdasarkan data yang disajikan diatas, diperoleh data untuk mengukur keaktifan siswa sekolah dasar dalam kegiatan Gizi BOKS pada masing-masing kelasnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keaktifan siswa memiliki pola distribusi yang mencerminkan 64% keaktifan mencapai kategori sangat baik, 34% keaktifan berada pada kategori baik, dan sisanya sekitar 2% keaktifan berada pada kategori cukup. Serta tidak ada siswa yang terkategori pada tingkat keaktifan kurang dan sangat kurang. Hasil penelitian ini dapat diilustrasikan dalam grafik yang tersedia dibawah ini.



Grafik 1 Persentase Keaktifan Siswa

Dari hasil data keaktifan siswa diatas, dapat diperoleh juga hasil dari masing-masing indikator yang dapat di deskripsikan sebagai berikut:

Tabel 4 Persentase Keaktifan Siswa

Variabel	Indikator	Persentase
Minat	Ketertarikan	93%
	Perhatian	81%
	Aktivitas	79%
Rata-rata persentase		84%

Pada indikator pertama, ketertarikan menyatakan pada kriteria sangat baik dengan persentase 93%. Selanjutnya pada indikator kedua, perhatian menyatakan pada kriteria sangat baik dengan persentase 81%. Dan pada indikator ketiga, aktivitas menyatakan pada kriteria baik dengan persentase 79%.

Pembahasan

Berdasarkan data diatas, diperoleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa kegiatan Gizi BOKS di sekolah dapat memicu keaktifan siswa yang sangat baik. Namun, masih ada sedikit siswa yang termasuk ke dalam kategori cukup. Kriteria ini dapat diketahui dari skor yang digunakan untuk menentukan kriteria tersebut (Zakiah, 2021).

Tabel 5 Kriteria Penilaian

Nilai	Interval Nilai	Kriteria
A	$80,0 < \leq 100,0$	Sangat Baik
B	$60 < \leq 80,0$	Baik
C	$40,0 < \leq 60$	Cukup
D	$20 < \leq 40,0$	Kurang
E	$0,0 < \leq 20,0$	Sangat Kurang

Oleh karena itu, maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa menunjukkan tingkat keaktifan yang sangat baik, yaitu mencapai 64%. Hal ini menandakan partisipasi yang signifikan dari siswa dalam kegiatan yang terkait dengan subjek penelitian. Tingkat keaktifan yang sangat baik ini bisa menggambarkan tingkat keterlibatan siswa yang sangat tinggi, yang mungkin disebabkan oleh berbagai macam faktor seperti minat, motivasi, dan kualitas pengajaran.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Santosa, 2021) yang mengemukakan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi motivasi siswa, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berasal dari dalam diri siswa, terbagi menjadi dua jenis: fisiologis (jasmaniah), yang mencakup kondisi fisik siswa yang memengaruhi semangat dan intensitas pembelajaran, dan psikologis, yang memengaruhi

kualitas dan kuantitas hasil belajar siswa. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor dari lingkungan luar, seperti lingkungan keluarga yang mendukung dan lengkap, yang dapat meningkatkan motivasi siswa untuk mencapai hasil belajar yang optimal. Dan peran serta kualitas guru dalam pembelajaran dapat dilihat dengan kemampuan guru untuk menciptakan lingkungan kelas yang positif, guru yang efektif dapat menggunakan berbagai macam metode pembelajaran yang interaktif dan bervariasi, serta menjadi teladan bagi siswa dengan menunjukkan sikap positif, etika belajar yang baik, ataupun komitmen dalam pembelajaran.

Selain itu, sekitar 34% siswa memiliki tingkat keaktifan yang baik. Meskipun tidak seaktif mayoritas siswa siswa, namun masih ada sebagian yang menunjukkan tingkat keterlibatan yang memadai dalam kegiatan yang dipelajari. Hal ini bisa menunjukkan keragaman dalam tingkat partisipasi siswa dan memberikan gambaran bahwa keaktifan tidak selalu harus diukur dalam skala biner (aktif atau tidak aktif), tetapi bisa ada tingkat keterlibatan yang beragam di antara siswa.

Dalam penelitiannya (Busa, 2023) menyebutkan bahwa salah satu aspek fundamental yang krusial dalam mencapai tujuan pembelajaran adalah keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Keterlibatan fisik dan mental, yang mencakup berpikir dan bertindak secara holistik, merupakan inti dari keterlibatan siswa tersebut. Dari pernyataan dalam penelitian yang dikutip tersebut menyatakan bahwa keaktifan siswa merupakan salah satu komponen yang mendasar yang sangat penting dalam mencapai tujuan proses pembelajaran. Ini menekankan bahwa proses pembelajaran tidak hanya tentang menyampaikan informasi kepada siswa saja, tetapi juga tentang mengaktifkan siswa secara fisik dan mental dalam proses tersebut. Selain itu, peran keaktifan fisik dan mental juga ditekankan. Hal ini mengindikasikan bahwa pembelajaran yang efektif melibatkan keterlibatan siswa secara aktif baik secara fisik maupun mental. Siswa tidak hanya perlu hadir secara fisik di kelas, tetapi juga harus terlibat secara aktif dalam proses berpikir, merespon, dan bertindak terhadap materi yang dipelajari.

Sementara itu, hanya sekitar 2% siswa yang memiliki tingkat keaktifan yang cukup. Ini bisa menandakan bahwa sebagian kecil siswa mungkin mengalami kesulitan dalam terlibat aktif dalam kegiatan yang diselenggarakan, mungkin bisa disebabkan karena faktor-faktor seperti minat yang rendah terhadap mata pelajaran PJOK atau kurangnya motivasi dari guru.

Penilaian terhadap keaktifan siswa mampu memberikan pengaruh terhadap mata pelajaran PJOK dengan dibuktikan pada hasil penelitian yang menunjukkan rata-rata 84% yang masuk ke dalam kategori sangat baik. Hal ini dibuktikan oleh penelitian Wibowo yang menunjukkan bahwa keaktifan siswa dalam proses pembelajaran dipengaruhi oleh banyak faktor, termasuk keberhasilan dalam membuat pembelajaran menarik dan memberikan motivasi kepada siswa. Selain itu, upaya untuk meningkatkan keaktifan siswa juga dapat dilakukan dengan mengidentifikasi dan memahami kondisi siswa yang kurang terlibat dalam pembelajaran (Wibowo, 2016).

Penting untuk memperhatikan bahwa dalam hasil penelitian ini, tidak

ada satu pun siswa yang tergolong dalam kategori keaktifan "kurang" atau "sangat kurang". Hal ini dapat dianggap sebagai hasil yang positif karena menunjukkan bahwa tidak ada siswa yang sepenuhnya tidak aktif dalam kegiatan yang menjadi fokus penelitian. Fenomena ini dapat diinterpretasikan sebagai indikasi bahwa setiap siswa dalam sampel penelitian ini memiliki tingkat partisipasi yang minimal dalam kegiatan yang diamati. Hal ini memiliki implikasi penting dalam konteks pendidikan karena menunjukkan bahwa, setidaknya dalam lingkup kegiatan yang diselidiki, tidak ada siswa yang benar-benar tidak terlibat atau tidak tertarik dalam proses pembelajaran. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa meskipun tingkat keaktifan siswa mungkin bervariasi, namun setiap siswa secara minimal terlibat dalam kegiatan pembelajaran, yang mencerminkan sebuah kesadaran dan partisipasi dalam proses belajar-mengajar.

Pembahasan ini menyoroti pentingnya memahami tingkat keaktifan siswa dalam konteks pembelajaran. Karena tingkat keaktifan yang tinggi dapat berkontribusi pada pencapaian

akademik yang lebih baik dan lingkungan pembelajaran yang lebih produktif secara keseluruhan. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan berharga bagi para pendidik dan penyelenggara kegiatan pembelajaran untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dan keterlibatan siswa.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan diatas, maka hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa keaktifan siswa dalam kegiatan Gizi BOKS (*Build Our Kids Success*) Pada Mata Pelajaran PJOK di kelas rendah sekolah dasar dapat meningkatkan keaktifan pada siswa secara signifikan. Hasil penelitian ini termasuk ke dalam kategori "sangat baik" dengan skor 64% siswa dari jumlah 100 siswa yang diteliti. Oleh karena itu, inovasi pembelajaran PJOK melalui kegiatan Gizi BOKS ini dapat dinilai sangat baik. Hal-hal yang harus dilakukan untuk meningkatkan minat siswa terhadap pelajaran PJOK ialah dengan mengkombinasikan dengan metode atau media pembelajaran yang menarik bagi siswa agar tidak terlihat membosankan. Sehingga hal tersebut

diharapkan dapat memicu keaktifan siswa untuk terus semangat, antusias, dan tekun dalam mengikuti pembelajaran PJOK di sekolah.

Untuk peneliti selanjutnya, peneliti mempunyai beberapa saran yang dapat dilakukan, yaitu penelitian selanjutnya dapat fokus pada pengembangan metode pembelajaran yang lebih inovatif dan menarik dalam konteks kegiatan Gizi BOKS. Hal ini dapat mencakup penggunaan teknologi pembelajaran, permainan edukatif, atau pendekatan pembelajaran berbasis proyek yang dapat meningkatkan minat dan keaktifan siswa secara lebih efektif. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat mengamati efektivitas kegiatan Gizi BOKS dalam jangka waktu yang panjang. Hal ini akan membantu untuk menilai apakah peningkatan keaktifan siswa yang diamati dalam penelitian sebelumnya berlanjut dalam jangka yang lebih lama dan apakah hal tersebut memiliki dampak positif terhadap pencapaian akademik atau kesejahteraan siswa secara keseluruhan. Serta peneliti selanjutnya juga dapat melakukan perbandingan antara kegiatan Gizi BOKS dengan metode pembelajaran lainnya dalam mata pelajaran PJOK. Hal ini

bertujuan untuk membantu mengevaluasi keefektifan relatif dari kegiatan Gizi BOKS dibandingkan dengan pendekatan pembelajaran lainnya dalam meningkatkan keaktifan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdan Syakur, F. N. (2023). FAKTOR-FAKTOR MINAT BELAJAR PJOK SISWA KELAS 6 DI SDN GADING IV SURABAYA. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 137-144.
- Alfin Haykal Fasya, A. A. (2024). ANALISIS FAKTOR PENYEBAB KURANGNYA KEAKTIFAN SISWA DALAM PEMBELAJARAN MATEMATIKA DI KELAS 5 SUAN SAWAN WITTAYA SCHOOL THAILAND. *Jurnal Pendidikan Multidisipliner*.
- Andreo Bangun¹, I. G. (2022). Survey Pelaksanaan Pembelajaran PJOK Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 36-42.
- Anis Mufarikah, D. R. (2022). STRES BELAJAR SISWA DALAM MELAKSANAKAN PEMBELAJARAN DARING PADA MASA PANDEMI.

- DE_JOURNAL (Dharmas Education Journal)*, 167-171.
- Ariyanto, A. T. (2020). Penggunaan Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Fundamental Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 78-91.
- Busa, E. N. (2023). FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KURANGNYA KEAKTIFAN PESERTA DIDIK DALAM KEGIATAN PEMBELAJARAN DI KELAS. *JURNAL SOSIAL HUMANIORA DAN PENDIDIKAN*, 114 - 122.
- Dr. Ririn Handayani, S. M. (2020). *Metodologi Penelitian Sosial*. Yogyakarta: Trussmedia Grafika.
- Hariadi, M. R. (2023). Penerapan Metode Interaktif Dalam Meningkatkan Keaktifan Siswa Pada Pembelajaran Penjaskes. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Rekreasi*, 837-853.
- Indonesia, W. V. (2023, Januari 11). *Wahana Visi Indonesia Mendukung Pelaksanaan "Sekolah Sehat" Melalui Kesuksesan Implementasi Program BOKS*. From Suara Pembaharuan Berita Kebenaran: <https://wahanavisi.org/en/media-resources/media/detail/wahana-visi-indonesia-mendukung-pelaksanaan-sekolah-sehat-melalui-kesuksesan-implementasi-program-boks>
- Ismail Soleh Tarigan, K. U. (2024). Analisis Hasil Belajar Materi Menerapkan Budaya Hidup Sehat Melalui Pembelajaran Daring. *Edukatif: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 28-33.
- Leni Apriani, M. S. (2021). Studi Eksperimen Pada Unit Kegiatan Mahasiswa Petanque Universitas Islam Riau: Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Permainan Hadang dan Bentengan. *Jurnal ilmiah Bidang Pendidikan Olahraga*, 50-55.
- Maidiana. (2021). Penelitian Survey. *ALACRITY : Journal Of Education*, 20-29.
- Ningsih, N. P. (2023). Upaya Guru Dalam Meningkatkan Keaktifan Siswa Didalam Kelas Dan Implikasi Bagi Guru Masa Kini.

Jutipa: Jurnal Teologi Injili dan Pendidikan Agama, 63-71.

Santosa, J. A. (2021). Motivasi Peserta Didik Dalam Mengikuti Pembelajaran PJOK di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 75-81.

Sugiyono, P. D. (2014). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF KUALITATIF DAN R&D*. Bandung: Alfabeta.

Wibowo, N. (2016). UPAYA PENINGKATAN KEAKTIFAN SISWA MELALUI PEMBELAJARAN BERDASARKAN GAYA BELAJAR DI SMK NEGERI 1 SAPTOSARI. *Jurnal Electronics, Informatics, and Vocational Education (ELINVO)*.

Windri Lestari Rusli, S. R. (2022). *MODUL AKTIVITAS KEBUGARAN FUNGSIONAL*. Tangerang Selatan: Wahana Visi Indonesia.

Zakiah, L. (2021). PENGEMBANGAN INSTRUMEN KETERAMPILAN BERPIKIR KRITIS PADA PEMBELAJARAN PPKn SD. *JPD: Jurnal Pendidikan Dasar*.