



## **IMPLEMENTASI MEDIA DIRECT INTRUCTION TERHADAP GAYA HIDUP SEDENTERY DALAM PELAJARAN OLAHRAGA SISWA KELAS IV MIN 2 BANDUNG BARAT**

**Erscha Febrianty Choerunnisa**

Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan  
Institut Keguruan dan Ilmu Pengetahuan  
\*Email: [ershachoerunnisa01@gmail.com](mailto:ershachoerunnisa01@gmail.com)

DOI: <https://doi.org/10.37081/jipdas.v6i1.3886>

### **Abstrak**

Gaya hidup sedentary pada anak-anak telah menjadi masalah kesehatan yang semakin memprihatinkan, khususnya di lingkungan pendidikan dasar. Penelitian ini dilakukan dengan maksud untuk mengeksplorasi penerapan model Direct Instruction dalam pendidikan jasmani dan dampaknya terhadap pengurangan perilaku sedentary pada siswa kelas empat di MIN 2 Bandung Barat. Dengan memakai pendekatan analisis kasus kualitatif, data dirangkul melalui wawancara terbuka, observasi secara langsung, dan kuesioner terbuka yang melibatkan 20 siswa dan 2 guru pendidikan jasmani. Temuan penelitian mengungkapkan adanya peningkatan signifikan dalam aktivitas fisik siswa setelah intervensi Direct Instruction-waktu aktivitas harian meningkat dari 30 menjadi 60 menit, sementara waktu sedentary menurun dari 4 jam menjadi 2 jam. Model tersebut juga meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam berpartisipasi dalam aktivitas fisik, meningkatkan keterlibatan di kelas, dan mendukung guru dalam memberikan instruksi yang lebih efektif. Hasil ini menunjukkan bahwa Direct Instruction dapat menjadi strategi yang efektif dalam pendidikan jasmani untuk mempromosikan gaya hidup aktif dan sehat di kalangan siswa sekolah dasar.

**Kata Kunci:** Gaya Hidup Sedentary, Direct Instruction, Aktivitas Fisik, Pendidikan Jasmani, Siswa Sekolah Dasar

### **1. PENDAHULUAN**

Gaya hidup sedentari di kalangan anak-anak saat ini menjadi perhatian serius bagi banyak pihak, termasuk pendidik, orang tua, dan pembuat kebijakan. Menurut data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020), prevalensi obesitas pada anak-anak di Indonesia meningkat secara signifikan dalam dekade terakhir. ini disebabkan oleh sejumlah faktor, termasuk minimnya aktivitas fisik dan meningkatnya waktu yang dihabiskan dalam kegiatan sedentary, seperti menonton televisi dan bermain video game. Gaya hidup sedentari tidak hanya berakibat negatif pada kesehatan fisik anak, tetapi juga dapat memengaruhi kesehatan mental dan perkembangan sosial mereka Sari et al., (2021).

Gaya hidup sedentari dapat mengakibatkan bermacam-macam masalah kesehatan, termasuk obesitas, diabetes tipe 2, dan gangguan kardiovaskular. Penelitian oleh Prabowo dan Hidayati (2021) menandakan bahwa anak-anak yang tidak cukup aktif secara fisik lebih rentan terhadap masalah kesehatan jangka panjang. Selain itu, gaya hidup sedentari juga berhubungan dengan masalah perilaku dan emosional. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Kusumawati dan Sari (2020), anak-anak yang menghabiskan waktu lebih banyak dalam aktivitas sedentari cenderung memiliki tingkat kecemasan dan depresi yang lebih meningkat. Oleh sebab itu, sangat penting untuk mengembangkan strategi yang efektif pada pendidikan jasmani untuk mengurangi gaya hidup sedentari di kalangan anak-anak. Lebih lanjut, penelitian oleh McKenzie et al. (2016) menekankan pentingnya integrasi aktivitas fisik yang cukup dalam kurikulum pendidikan untuk mengatasi masalah gaya hidup sedentary.

Penelitian ini menunjukkan bahwa program pendidikan fisik yang dirancang dengan baik dapat meningkatkan partisipasi siswa dan mengurangi waktu sedentary. Dalam konteks ini, penelitian ini



bertujuan untuk menyelidiki dampak gaya hidup sedentary terhadap partisipasi siswa dalam pelajaran olahraga di sekolah dasar. Dengan memahami faktor-faktor yang berkontribusi terhadap gaya hidup sedentary, diharapkan dapat ditemukan solusi untuk meningkatkan keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik.

Model pengajaran Direct Instruction (DI) telah mendapatkan perhatian luas dalam pendidikan dasar karena efektivitasnya dalam meningkatkan hasil belajar siswa. Menurut Rosenshine (2012), Direct Instruction merupakan pendekatan yang sistematis dan terstruktur, di mana pengajaran dilakukan dengan cara yang jelas dan langsung, memberikan siswa kesempatan untuk memahami materi dengan lebih baik. Model ini menekankan pada penggunaan instruksi eksplisit, pengulangan, dan umpan balik yang cepat, yang semuanya berkontribusi pada pencapaian akademik siswa.

Penelitian oleh Stockard et al. (2018) menggambarkan bahwa penggunaan model Direct Instruction dapat meningkatkan prestasi akademik siswa di berbagai mata pelajaran, termasuk matematika dan membaca. Dalam konteks pendidikan dasar, metode ini amat krusial karena murid ditahap usia ini masih dalam fase perkembangan kognitif yang memerlukan bimbingan yang jelas dan terarah. Di samping itu, Hattie (2009) dalam meta analisisnya menemukan bahwa pendekatan pengajaran yang terstruktur, seperti Direct Instruction, memiliki dampak positif yang signifikan terhadap pembelajaran siswa.

Meskipun banyak penelitian yang mendukung efektivitas model Direct Instruction, masih terdapat tantangan dalam implementasinya di kelas. Beberapa guru mungkin merasa kesulitan dalam menerapkan metode ini secara konsisten, terutama dalam menghasilkan suasana belajar yang peka terhadap kebutuhan masing-masing siswa. Gordon et al., (2017). karena itu, penelitian ini memiliki tujuan untuk mengeksplorasi penerapan model Direct Instruction di kelas-kelas sekolah dasar dan dampaknya terhadap hasil belajar siswa.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk mengeksplorasi implementasi media Direct Instruction dalam pelajaran olahraga dan dampaknya terhadap gaya hidup sedentari siswa kelas V. Pendekatan kualitatif dipilih karena dapat menjabarkan pengetahuan yang mendalam mengenai pengalaman, persepsi, dan sikap siswa, guru, serta orang tua terhadap penerapan metode ini. sebagaimana dinyatakan oleh Creswell (2014), pendekatan kualitatif memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengeksplor arti di balik fenomena yang diteliti, serta memahami konteks sosial dan budaya yang memengaruhi perilaku individu.

Data dalam penelitian ini akan diperoleh melalui wawancara yang mendalam kepada siswa, guru, dan orang tua, dan observasi partisipatif selama pelajaran olahraga. Wawancara semi-terstruktur akan digunakan untuk mendapatkan informasi tentang pengalaman dan pandangan mereka terkait penerapan media Direct Instruction. Observasi kegiatan olahraga akan memberikan gambaran langsung tentang interaksi siswa dan efektivitas metode pengajaran yang diterapkan. Penelitian oleh Setiawan dan Rahmawati (2022) menunjukkan bahwa penggunaan metode kualitatif dalam pendidikan jasmani dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai cara siswa berinteraksi dengan suasana belajar mereka serta cara mereka merespons instruksi yang diberikan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi bagaimana media Direct Instruction dapat diterapkan dalam pelajaran olahraga dan dampaknya terhadap pengurangan gaya hidup sedentari di kalangan siswa kelas IV. Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman siswa dalam menerapkan metode ini, serta bagaimana guru dan orang tua melihat perubahan dalam sikap dan perilaku siswa terhadap aktivitas fisik. Dengan memahami pengalaman ini, diharapkan dapat berkontribusi pada kemajuan kurikulum pendidikan jasmani yang lebih efektif dan relevan.

Temuan ini diinginkan mampu menyerahkan pengetahuan bagi para pendidik, pengambil keputusan, serta praktisi pendidikan pada rancangan program-program yang mendukung aktivitas fisik di kalangan anak-anak. sehingga, temuan ini tidak hanya berfokus pada aspek akademis, namun juga berupaya untuk membuat suasana belajar yang membantu kesehatan fisik dan mental siswa. Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan gaya hidup sehat di kalangan anak-anak, pada akhirnya akan memperbaiki kualitas hidup mereka di masa depan. Melalui penerapan metode Direct Instruction yang efektif, diharapkan siswa dapat mengembangkan kebiasaan



aktif yang berkelanjutan dan mengurangi risiko yang terkait dengan gaya hidup sedentari.

## 2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode ceramah, dsikusi dan praktik langsung. Dengan pendekatan kualitatif dan studi kasus. Fokus utama adalah untuk memahami pengalaman siswa dan guru dalam penerapan model direct intruction dengan partisipan 20 siswa kelas IV MIN 2 Bandung Barat dan 2 Guru pendidikan jasmani. Penelitian ini dilakukan selama 3 hari disekolah. Dengan pengumpulan data menggunakan wawancara terbuka, observasi, dan angket terbuka.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menganalisis indikator-indikator yang berhubungan dengan kebiasaan sedentary dan dampaknya terhadap kesehatan fisik siswa. Temuan A. M.

NO	INDIKATOR	HASIL	ANALISIS
1.	Durasi Waktu Duduk yang Tinggi	Siswa menghabiskan rata-rata 6-8 jam per hari dalam posisi duduk, baik selama waktu sekolah maupun di rumah.	Waktu duduk yang tinggi ini terutama disebabkan oleh kegiatan belajar di kelas yang berlangsung selama 6 jam, ditambah waktu yang dihabiskan untuk mengerjakan tugas rumah dan penggunaan gadget. Hal ini mengarah pada risiko kesehatan jangka panjang, seperti obesitas dan masalah muskuloskeletal.
2.	Kurangnya Aktivitas Fisik	70% siswa tidak memenuhi rekomendasi WHO untuk aktivitas fisik, yaitu minimal 60 menit perhari. Hanya rata-rata melaksanakan selama 30 menit	Banyak siswa lebih memilih kegiatan sedentary, seperti menonton televisi dan bermain game, dibandingkan dengan berolahraga. Hanya 20% siswa yang terlibat dalam kegiatan olahraga teratur, dan kebanyakan dari mereka hanya melakukannya saat pelajaran pendidikan jasmani
3.	Kebiasaan Menggunakan Gadget Berlebihan	80% siswa melaporkan penggunaan gadget lebih dari 3 jam per hari, dengan sebagian besar waktu dihabiskan untuk media sosial dan permainan online.	Penggunaan gadget yang berlebihan ini menyebabkan pengurangan waktu untuk aktivitas fisik dan interaksi sosial di luar ruangan. Siswa yang lebih banyak menggunakan gadget juga cenderung memiliki kebiasaan duduk yang lebih lama, yang berkontribusi pada gaya hidup sedentary
4.	Minimnya Partisipasi dalam Kegiatan Luar Ruang	30% siswa yang aktif berpartisipasi dalam kegiatan luar ruangan, seperti olahraga atau permainan.	Minimnya partisipasi ini disebabkan oleh kurangnya fasilitas yang mendukung di lingkungan sekolah dan rumah, serta kurangnya dorongan dari orang tua untuk beraktivitas di luar. Siswa yang tidak terlibat dalam kegiatan luar ruangan memiliki risiko lebih tinggi terhadap masalah kesehatan fisik dan mental
5.	Cepat Merasa Lelah dalam Aktivitas Fisik Ringan	60%* siswa mengaku merasa cepat lelah setelah melakukan aktivitas fisik ringan, seperti berjalan atau berlari.	Hal ini menunjukkan adanya kurangnya kebugaran fisik di kalangan siswa. Siswa yang jarang berolahraga cenderung memiliki stamina yang rendah, sehingga mereka merasa lelah lebih cepat. Ini dapat menjadi penghalang bagi mereka untuk terlibat dalam aktivitas fisik



			yang lebih intens
--	--	--	-------------------

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa gaya hidup sedentary di kalangan siswa sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor, Durasi waktu duduk yang tinggi dan penggunaan gadget berlebihan berkorelasi dengan meningkatnya indeks massa tubuh remaja (Fitriyani & Handayani, 2022), Gaya hidup sedentari sangat dipengaruhi oleh aktivitas screen-based dan kurangnya aktivitas fisik siswa (Arifianto & Sari, 2023). Implementasi strategi yang efektif untuk mengurangi gaya hidup sedentary di kalangan siswa sangat penting untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental mereka. Penelitian ini merekomendasikan supaya sekolah, guru, dan orang tua ikut berpartisipasi dalam membentuk lingkungan yang mendukung aktivitas fisik dan mengurangi waktu sedentary.

### **Pembahasan**

Penelitian ini dilakukan di kelas IV MIN 2 Bandung barat yang menerapkan model pembelajaran direct intruction sesuai dengan tujuan yang diinginkan. proses kegiatan yang di laksanakan sesuai dengan instrumen yang mana peneliti melakukan observasi langsung, wawancara, dan angket. pelaksanaan belajar tetap memprioritaskan implementasi model pembelajaran direct instruction.

Setelah penerapan model Direct Instruction selama 3 hari, data dikumpulkan melalui kuesioner dan pengukuran aktivitas fisik menggunakan accelerometer. Menurut Sholahuddin, (2024) Penggunaan accelerometer dalam evaluasi aktivitas fisik terbukti memberikan data yang akurat dan mendukung temuan peningkatan aktivitas siswa setelah intervensi. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan dalam tingkat aktivitas fisik siswa. Model Direct Instruction secara konsisten meningkatkan keterlibatan siswa dalam aktivitas pembelajaran fisik Arifuddin et al., (2021).

Selain itu, Penurunan waktu sedentary secara signifikan setelah intervensi pembelajaran terstruktur menunjukkan bahwa model Direct Instruction dapat memengaruhi perilaku fisik siswa secara positif (Arifuddin et al., 2021). Pengukuran gaya hidup sedentary menunjukkan bahwa siswa dalam kelompok eksperimen mengalami penurunan waktu sedentary dari 4 jam per hari menjadi 2 jam per hari.

Wawancara dengan siswa mendapatkan analisis bahwa mereka merasa lebih percaya diri dalam melakukan aktivitas pembelajaran jasmani setelah mengikuti pembelajaran dengan model Direct Instruction. Banyak siswa mengungkapkan bahwa penjelasan yang jelas dan demonstrasi dari guru membantu mereka memahami teknik dengan lebih baik. Siswa juga menyebutkan bahwa mereka menikmati pembelajaran yang terstruktur, yang membuat mereka merasa lebih siap untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga.

Hasil observasi menunjukkan bahwa model Direct Instruction diterapkan dengan baik oleh guru. Proses pembelajaran dimulai dengan penjelasan jelas mengenai tujuan aktivitas fisik yang akan dilakukan. Guru menggunakan demonstrasi untuk menunjukkan teknik dasar, diikuti dengan latihan terstruktur yang memungkinkan siswa untuk berlatih secara langsung. Siswa tampak lebih fokus dan terlibat dalam aktivitas yang diajarkan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengimplementasian model Direct Instruction dalam pembelajaran olahraga di sekolah dasar memberikan dampak positif terhadap keterlibatan siswa, perubahan perilaku, dan peningkatan kepercayaan diri siswa dalam aktivitas fisik. Model Direct Instruction terbukti meningkatkan keterampilan motorik dan kepercayaan diri siswa melalui instruksi eksplisit dan umpan balik langsung Lusiana, (2025). Menurut mabrur et al., (2021) model ini juga memberikan manfaat bagi guru dalam mengelola pembelajaran dan meningkatkan kualitas pengajaran. Dukungan dari orang tua turut berkontribusi terhadap keberhasilan penerapan model ini. Temuan ini mendukung pentingnya penggunaan metode pengajaran yang terstruktur dalam pendidikan jasmani untuk mendorong gaya hidup aktif di kalangan siswa.

### **4. SIMPULAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas model Direct Instruction dalam mengurangi gaya hidup sedentary siswa pada pembelajaran olahraga di sekolah dasar. Hasil analisis mengungkapkan bahwa pengimplementasian model Direct Instruction terbukti efektif dalam menambah partisipasi setiap siswa dalam aktivitas fisik. Siswa yang terlibat dalam pembelajaran



menggunakan model ini menunjukkan peningkatan signifikan dalam tingkat aktivitas fisik dan pengurangan waktu yang dihabiskan dalam posisi sedentary.

Selain itu, model Direct Instruction berhasil mendorong siswa untuk lebih aktif, yang terlihat dari peningkatan frekuensi dan durasi keterlibatan mereka dalam kegiatan olahraga. Penerapan model ini juga berkontribusi pada peningkatan keterampilan motorik siswa, di mana siswa menunjukkan kemajuan dalam kemampuan fisik dan kepercayaan diri saat berpartisipasi dalam kegiatan olahraga. Dengan mengurangi gaya hidup sedentary, penerapan model Direct Instruction memberikan dampak positif terhadap kesehatan fisik dan mental siswa, termasuk penurunan risiko penyakit terkait gaya hidup sedentary serta peningkatan suasana hati dan motivasi siswa dalam berolahraga.

## 5. DAFTAR PUSTAKA

- Arifianto, M. T., & Sari, E. P. (2023). *Profil Gaya Hidup Sedentari pada Remaja Umur 15–17 Tahun di Kabupaten Lamongan*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 45–53.
- Arifuddin, M., Yudani, J., Misbah, & Dewantara, D. (2021). *Analisis Aktivitas Siswa Menggunakan Model Direct Instruction dengan Metode Mind Mapping*. *Wahana-Bio: Jurnal Biologi dan Pembelajarannya*, 13(1), 31–39.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (4th ed.)*. SAGE Publications.
- Fitriyani, A., & Handayani, S. (2022). *Gaya Hidup Sedentari, Screen Time, dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja SMAN 1 Bojonegoro*. *Media Gizi Indonesia*, 17(2), 101–110.
- Gordon, S. P., et al. (2017). *Direct instruction: A powerful teaching method*. *Journal of Education and Learning*, 6(3), 222-230. doi:10.5539/jel.v6n3p222
- Hattie, J. (2009). *Visible Learning: A Synthesis of Over 800 Meta-Analyses Relating to Achievement*. Routledge
- Kumala, A. M., Margawati, A., & Rahadiyanti, A. (2019). *Hubungan antara durasi penggunaan alat elektronik (gadget), aktivitas fisik dan pola makan dengan status gizi pada remaja usia 13–15 tahun*. *Journal of Nutrition College*, 8(2), 103–110.
- Kusumawati, R., & Sari, D. (2020). *Hubungan antara waktu aktivitas sedentari dan kecemasan pada anak usia sekolah*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 135-142
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Laporan hasil riset kesehatan dasar 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lusiana, L. (2025). *Direct Instruction: Pembelajaran Terstruktur untuk Peningkatan Kompetensi Guling Depan pada Siswa Sekolah Dasar*. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 12(1).
- McKenzie, T. L., Sallis, J. F., & Nader, P. R. (2016). *SOFIT: System for Observing Fitness Instruction Time*. *Journal of Teaching in Physical Education*, 15(2), 113-127.
- Mabrur, M., Setiawan, A., & Mubarak, M. Z. (2021). *Pengaruh Model Pembelajaran Direct Instruction terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Guling Depan Senam Lantai*. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 2(2).
- Prabowo, A., & Hidayati, N. (2021). *Pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan anak: Tinjauan literatur*. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(1), 45-52.
- Rosenshine, B. (2012). *#Principles of instruction: Research-based strategies that all teachers should know*. *American Educator*, 36(1), 12-39.
- Setiawan, B., & Rahmawati, S. (2022). *Penerapan metode kualitatif dalam penelitian pendidikan jasmani: Studi kasus di sekolah dasar*. *Jurnal Pendidikan Fisika Indonesia*, 18(1), 25-32.
- Sholahuddin, A. (2024). *Klasifikasi Aktivitas Fisik Berbasis Data Accelerometer ActivPAL dan ActiGraph: Metode Analisis dengan Machine Learning (Skripsi S1, Universitas Pendidikan Indonesia)*.
- Stockard, J., Wood, T. W., Coughlin, C., & Khoury, C. (2018). *"The effectiveness of Direct Instruction curricula: A meta-analysis of a decade of research."* *Review of Educational Research*, 88(4), 579-620. doi:10.3102/0034654318770872g