

**DAMPAK PENERAPAN *EXPERIENTIAL LEARNING* TERHADAP
PENGEMBANGAN KESADARAN DIRI SISWA SEKOLAH DASAR
DALAM PEMBELAJARAN PJOK**

Anton Hilman¹, Iis Marwan², Juhrodin³
Universitas Siliwangi^{1,2,3}
hilmananton66@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan model *Experiential Learning* terhadap kesadaran diri siswa dalam pembelajaran PJOK dengan membandingkan hasil belajar antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan desain *pretest-posttest control group*, melibatkan 27 siswa pada kelas eksperimen dan 27 siswa pada kelas kontrol di SD Negeri Margajaya, Kecamatan Pagerageung, Kabupaten Tasikmalaya. Instrumen kesadaran diri disusun berdasarkan indikator kesadaran emosional, penilaian diri akurat, dan kepercayaan diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan varians kedua kelompok homogen berdasarkan uji normalitas dan homogenitas. Hasil *independent samples t-test* menunjukkan perbedaan yang sangat signifikan antara kedua kelompok ($t = 33.594$; $p = 0.000$), dengan rata-rata kelompok eksperimen 97.22 dan kelompok kontrol 75.85. Temuan ini menunjukkan bahwa model *Experiential Learning* secara efektif meningkatkan kesadaran diri siswa, mencakup kemampuan mengenali dan mengendalikan emosi, menilai kemampuan dan keterbatasan diri secara akurat, serta meningkatkan kepercayaan diri dalam aktivitas PJOK. Simpulan, model *Experiential Learning* efektif meningkatkan kesadaran diri siswa dan dapat direkomendasikan sebagai pendekatan pembelajaran yang mampu mengembangkan aspek personal dan sosial siswa secara optimal.

Kata kunci: Experiential Learning, Kesadaran Diri, Pembelajaran PJOK, Sekolah Dasar

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of implementing the Experiential Learning model on students' self-awareness in physical education (PJOK) by comparing learning outcomes between the experimental group and the control group. The method used is a quantitative approach with a pretest-posttest control group design, involving 27 students in the experimental class and 27 students in the control class at SD Negeri Margajaya, Pagerageung District, Tasikmalaya Regency. The self-awareness instrument was developed based on indicators of emotional awareness, accurate self-assessment, and self-confidence. The results show that the data are normally distributed and that the variances of both groups are homogeneous based on normality and homogeneity tests. The independent samples t-test indicates a highly significant difference between the two groups ($t = 33.594$; $p = 0.000$), with the experimental group having a mean score of 97.22 and the control group 75.85. These findings indicate that the Experiential Learning model effectively enhances students' self-awareness, including the

ability to recognize and regulate emotions, accurately assess one's abilities and limitations, and improve self-confidence in physical education activities. In conclusion, the Experiential Learning model is effective in improving students' self-awareness and can be recommended as a learning approach that optimally develops students' personal and social aspects.

Keywords: *Experiential Learning, Physical Education Learning, Primary School, Self-Awareness*

PENDAHULUAN

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran penting dalam mengembangkan kompetensi motorik sekaligus kemampuan personal peserta didik, termasuk kesadaran diri (*self-awareness*). Goleman (1995) menyatakan bahwa kesadaran diri merupakan dasar kecerdasan emosional yang memungkinkan individu mengenali perasaan, kekuatan, serta keterbatasannya. Dalam praktiknya, pembelajaran PJOK di sekolah dasar masih cenderung berorientasi pada instruksi langsung sehingga kurang memberi ruang bagi siswa untuk bereksplorasi, merefleksi, dan memahami diri secara mendalam (Mahendra, 2019).

Model *Experiential Learning* yang dikembangkan Michael W Metzler menempatkan pengalaman langsung sebagai inti proses belajar. Michael W Metzler (2017) menjelaskan bahwa pembelajaran melalui siklus *concrete experience, reflective observation, abstract conceptualization, dan active experimentation* membantu siswa membangun makna secara lebih mendalam dari pengalaman fisik maupun sosial. Dalam konteks PJOK, model ini dinilai relevan karena aktivitas gerak memberi kesempatan bagi siswa untuk mengalami, mengamati, merenungkan, serta menguji kembali tindakan mereka dalam situasi nyata (Hariri & Yayuk, 2018; Morris, 2020; Pujaningtyas et al., 2019).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *Experiential Learning* efektif dalam meningkatkan aspek sosial-emosional serta pemahaman diri siswa. Penelitian lain oleh Hajjah et al. (2022) pada pembelajaran PJOK menunjukkan bahwa model ini mampu meningkatkan regulasi diri dan sikap kooperatif siswa dalam aktivitas permainan. Namun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus pada aspek sosial-emosional secara umum, seperti regulasi diri dan kerja sama, serta belum secara spesifik mengkaji dimensi kesadaran diri (*self-awareness*) dalam konteks pembelajaran PJOK di sekolah dasar. Selain itu, penelitian yang mengintegrasikan secara langsung siklus *Experiential Learning* dengan indikator kesadaran diri siswa dalam aktivitas gerak masih jarang dilakukan. Oleh karena itu, penelitian ini menawarkan kebaruan dengan mengkaji secara spesifik pengaruh *Experiential Learning* terhadap perkembangan kesadaran diri siswa sekolah dasar dalam pembelajaran PJOK.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak penerapan *Experiential Learning* terhadap pengembangan kesadaran diri siswa sekolah dasar dalam pembelajaran PJOK. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan strategi pembelajaran yang berorientasi pada aspek motorik sekaligus aspek personal siswa sebagai bagian dari pendidikan karakter.

KAJIAN TEORI

Experiential Learning

Experiential Learning merupakan model pembelajaran yang menempatkan pengalaman langsung sebagai inti dari proses belajar. Metzler (2017) menegaskan bahwa pengetahuan terbentuk melalui proses transformasi pengalaman yang berlangsung dalam empat tahapan, yaitu *concrete experience*, *reflective observation*, *abstract conceptualization*, dan *active experimentation*. Model ini menekankan bahwa pembelajaran tidak berlangsung secara pasif, melainkan membutuhkan keterlibatan penuh dari peserta didik untuk membangun makna dari aktivitas yang mereka alami (Metzler, 2017). Oleh karena itu, pendekatan ini dianggap sangat sesuai dengan pembelajaran yang menuntut aktivitas fisik dan partisipasi aktif seperti PJOK.

Selain mengedepankan pengalaman langsung, *Experiential Learning* juga mendorong siswa untuk terlibat secara emosional dan kognitif dalam setiap tahapan pembelajaran. Menurut Beard & Wilson (2006), pembelajaran berbasis pengalaman memungkinkan peserta didik untuk memaknai pengalaman melalui refleksi yang mendalam sehingga hasil belajar menjadi lebih tahan lama dan bermakna. Model ini pun terbukti meningkatkan motivasi dan rasa keterlibatan siswa, terutama dalam konteks pembelajaran praktik yang menuntut tindakan nyata, termasuk dalam aktivitas olahraga di sekolah dasar (Kiram & Gemaini, 2022; SD, 2017).

Kesadaran Diri (Self-Awareness)

Kesadaran diri merupakan kemampuan individu untuk memahami emosi, pikiran, kekuatan, kelemahan, dan pengaruh dirinya terhadap tindakan tertentu. Goleman (1995) menyatakan bahwa kesadaran diri adalah komponen utama dalam kecerdasan emosional yang memengaruhi kemampuan seseorang dalam mengelola perilaku, menetapkan tujuan, serta mengambil keputusan secara tepat. Pada siswa sekolah dasar, pengembangan kesadaran diri berperan penting dalam membangun kompetensi sosial-emosional yang dibutuhkan untuk menghadapi tantangan akademik dan sosial di lingkungan sekolah (Goleman, 2015).

Selain itu, kesadaran diri membantu siswa mengembangkan kemampuan penilaian diri yang akurat serta rasa percaya diri dalam menghadapi berbagai aktivitas pembelajaran. Menurut Zimmerman (2002), siswa yang memiliki kesadaran diri tinggi lebih mudah melakukan regulasi diri, memahami alasan keberhasilan atau kegagalan, serta menunjukkan perilaku belajar yang lebih positif. Dalam konteks pembelajaran PJOK, kemampuan ini tercermin ketika siswa dapat mengendalikan emosi saat bermain, mengevaluasi kemampuan fisiknya, serta tampil lebih percaya diri dalam kegiatan olahraga (Metzler, 2017).

Relevansi Experiential Learning terhadap Pengembangan Kesadaran Diri

Experiential Learning memiliki hubungan langsung dengan pengembangan kesadaran diri karena model ini mengintegrasikan refleksi dalam setiap tahapan pembelajaran. Metzler (2017) menekankan bahwa refleksi merupakan bagian penting yang memungkinkan peserta didik menganalisis pengalaman mereka secara kritis. Melalui refleksi, siswa dapat memahami hasil tindakan mereka, mengenali kekuatan dan kelemahan, serta membangun pemahaman diri yang lebih baik.

Selain refleksi, *Experiential Learning* juga mendorong siswa untuk mencoba strategi baru berdasarkan pemahaman yang mereka bangun dari

pengalaman sebelumnya. Umkabu (2023) menemukan bahwa model ini mampu meningkatkan regulasi diri dan kesadaran diri siswa melalui proses evaluasi diri dan perbaikan tindakan yang berulang. Dalam konteks PJOK, ketika siswa melakukan gerakan tertentu lalu memperbaikinya berdasarkan refleksi, mereka sesungguhnya sedang membangun kesadaran diri melalui tahapan pengalaman, refleksi, dan eksperimen aktif yang terjadi secara berkelanjutan.

PJOK sebagai Sarana Pengembangan Kesadaran Diri

Pembelajaran PJOK menyediakan pengalaman fisik dan sosial yang kaya, yang sangat mendukung perkembangan kesadaran diri siswa. Menurut Sari et al. (2024), aktivitas gerak dalam PJOK memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengenali kemampuan tubuhnya, merasakan emosi saat bermain, serta memahami batasan fisik yang dimiliki. Melalui kegiatan permainan dan olahraga, siswa juga belajar mengelola emosi, bekerja sama, serta berinteraksi dalam situasi kompetitif, yang semuanya berkontribusi pada pembentukan kesadaran diri.

Selain itu, PJOK memungkinkan penerapan refleksi sebagai bagian dari proses belajar. Nababan (2024) menjelaskan bahwa aktivitas olahraga yang diikuti dengan refleksi terarah dapat meningkatkan pemahaman siswa terhadap dirinya sendiri, baik dari aspek kemampuan motorik maupun aspek emosional. Jika dikombinasikan dengan tahapan *Experiential Learning*, pembelajaran PJOK menjadi ruang yang sangat efektif untuk mengembangkan kesadaran diri melalui pengalaman nyata, analisis diri, dan percobaan strategi baru dalam aktivitas fisik..

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi experiment*). Metode ini dipilih karena memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menguji pengaruh variabel bebas, yaitu model pembelajaran *Experiential Learning*, terhadap variabel terikat, yaitu kesadaran diri siswa dalam pembelajaran PJOK. Desain yang digunakan adalah *non-equivalent control group design*, di mana terdapat kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan model *Experiential Learning* dan kelompok kontrol yang mendapatkan pembelajaran konvensional. Kedua kelompok diukur sebelum dan sesudah perlakuan melalui *pretest* dan *posttest* untuk melihat perubahan tingkat kesadaran diri siswa (Creswell, 2018).

Berikut gambaran desain *Nonequivalent Control-Group Design* yang dimaksud dalam penelitian (Creswell, 2018)

Treatment-group	O ₁	X	O ₂
Control-group	O ₃	X	O ₄

Desain penelitian ini terdiri atas dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen dilakukan pengukuran awal (O₁), kemudian diberikan perlakuan berupa model pembelajaran *Experiential Learning* (X), dan setelah itu dilakukan pengukuran akhir (O₂) untuk melihat perubahan yang terjadi setelah perlakuan. Sementara itu, pada kelompok kontrol juga dilakukan pengukuran awal (O₃), namun kelompok ini tidak diberikan perlakuan khusus dan tetap mengikuti pembelajaran seperti biasa, kemudian diakhiri dengan pengukuran akhir (O₄) untuk membandingkan hasilnya dengan kelompok eksperimen.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD Negeri Margajaya, Kecamatan Pagerageung, Kabupaten Tasikmalaya, yang dipilih karena dianggap telah memiliki kemampuan kognitif, sosial, dan motorik yang cukup stabil untuk mengikuti pembelajaran PJOK berbasis pengalaman serta memiliki karakteristik yang relatif homogen dalam kurikulum dan lingkungan belajar. Sampel penelitian ditentukan dengan teknik *purposive sampling* dan terdiri dari siswa kelas Va dan Vb, di mana kelas Va ditetapkan sebagai kelompok eksperimen yang menerima pembelajaran menggunakan model *Experiential Learning* dengan jumlah 27 orang, sedangkan kelas Vb dijadikan kelompok kontrol yang memperoleh pembelajaran PJOK secara konvensional dengan jumlah 27 orang. Pemilihan kedua kelas tersebut didasarkan pada pertimbangan kesesuaian jumlah siswa, ketersediaan waktu belajar, dan rekomendasi pihak sekolah yang memungkinkan penerapan perlakuan secara optimal (Fraenkel et al., 2012).

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket kesadaran diri yang disusun dalam *skala Likert*. Instrumen ini mencakup indikator kesadaran diri seperti kesadaran emosional, penilaian diri yang akurat, dan kepercayaan diri. Sebelum digunakan, instrumen diuji validitas dan reliabilitasnya untuk memastikan kelayakan data yang dikumpulkan. Validitas diuji menggunakan validitas isi melalui pakar pendidikan, sedangkan reliabilitas diukur menggunakan *koefisien Cronbach Alpha*. Kisi instrumen kesadaran diri dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1.
Kisi Instrumen Kesadaran Diri

Variabel	Indikator	Subindikator
Kesadaran Diri	Kesadaran Emosional	Mengidentifikasi emosi diri
		Mengungkapkan emosi secara tepat
		Mengendalikan emosi
	Penilaian Diri Akurat	Mengenali kemampuan diri
		Mengetahui kelebihan dan kekurangan
		Menerima kritik dan masukan
	Kepercayaan Diri	Berani mencoba aktivitas baru
		Keyakinan menyelesaikan tugas
		Berani tampil di depan teman

Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui pemberian *pretest* dan *posttest* kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. *Pretest* diberikan sebelum perlakuan untuk mengetahui kemampuan awal kesadaran diri siswa, sedangkan *posttest* diberikan setelah perlakuan untuk mengetahui perkembangan yang terjadi. Selain itu, peneliti juga melakukan observasi selama proses pembelajaran untuk mendukung data kuantitatif yang diperoleh dari angket.

Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan teknik statistik inferensial. Analisis dilakukan dengan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Uji normalitas dan homogenitas dilakukan terlebih dahulu

untuk memastikan bahwa data memenuhi asumsi statistik. Setelah itu, uji t (*independent sample t-test*) digunakan untuk mengetahui perbedaan signifikan antara kedua kelompok. Jika diperlukan, uji gain digunakan untuk melihat besar peningkatan kesadaran diri siswa selama perlakuan. Seluruh analisis dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak statistik seperti SPSS.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini menyajikan data kesadaran diri siswa pada kelompok yang mendapatkan pembelajaran dengan model *Experiential Learning* dan kelompok yang mengikuti pembelajaran PJOK konvensional. Selain itu, penelitian ini memuat hasil analisis statistik yang dilakukan untuk mengetahui perbedaan tingkat kesadaran diri antara kedua kelompok tersebut setelah diberikan perlakuan pembelajaran yang berbeda. Deskripsi data penelitian dapat dilihat pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2.
Deskripsi Data Penelitian

	Descriptive Statistics				
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Eksperimen	27	93	102	97.22	2.190
Kontrol	27	72	81	75.85	2.476
Valid N (listwise)	27				

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, kelompok eksperimen yang terdiri dari 27 siswa memiliki rentang nilai antara 93 hingga 102 dengan nilai rata-rata sebesar 97,22 dan standar deviasi 2,190, yang menunjukkan bahwa nilai siswa dalam kelompok ini cenderung tinggi dan relatif homogen. Sementara itu, kelompok kontrol juga berjumlah 27 siswa dengan rentang nilai antara 72 hingga 81, rata-rata sebesar 75,85 dan standar deviasi 2,476, yang mengindikasikan bahwa nilai dalam kelompok ini berada pada kategori lebih rendah dibandingkan kelompok eksperimen dan memiliki variasi yang sedikit lebih besar. Secara keseluruhan, perbedaan rata-rata yang cukup mencolok antara kedua kelompok menunjukkan adanya kesenjangan hasil belajar antara siswa yang mengikuti pembelajaran dengan pendekatan tertentu dibandingkan pembelajaran konvensional. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada Tabel 3 berikut.

Tabel 3.
Uji Normalitas

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Eksperimen	.102	27	.200*	.981	27	.882
Kontrol	.106	27	.200*	.967	27	.523

*. This is a lower bound of the true significance.
a. Lilliefors Significance Correction

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data pada kelompok eksperimen memiliki nilai signifikansi *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0.200 dan nilai *Shapiro-*

Wilk sebesar 0.882, keduanya berada di atas ambang signifikansi 0.05, sehingga data pada kelompok eksperimen dapat dinyatakan berdistribusi normal. Hal serupa juga terlihat pada kelompok kontrol, di mana nilai signifikansi *Kolmogorov–Smirnov* sebesar 0.200 dan *Shapiro–Wilk* sebesar 0.523, yang semuanya lebih besar dari 0.05, sehingga data pada kelompok kontrol juga memenuhi asumsi normalitas. Dengan demikian, kedua kelompok memenuhi syarat distribusi normal dan dapat dianalisis menggunakan statistik parametrik seperti uji-t untuk membandingkan perbedaan antar kelompok. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada Tabel 4 berikut.

Tabel 4.
Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Skor	Based on Mean	.622	1	52	.434
	Based on Median	.619	1	52	.435
	Based on Median and with adjusted df	.619	1	51.900	.435
	Based on trimmed mean	.667	1	52	.418

Hasil uji homogenitas varians menunjukkan bahwa nilai signifikansi uji Levene berdasarkan mean sebesar 0.434, berdasarkan median sebesar 0.435, berdasarkan median dengan penyesuaian derajat kebebasan sebesar 0.435, dan berdasarkan trimmed mean sebesar 0.418. Seluruh nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa varians antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah homogen atau sama. Dengan demikian, asumsi homogenitas varians terpenuhi, dan analisis parametrik seperti *independent sample t-test* dapat dilakukan untuk menguji perbedaan kedua kelompok secara lebih akurat. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada Tabel 5 berikut.

Tabel 5.
Uji Homogenitas

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower		Upper
Skor	Equal variances assumed	.622	.434	33.594	52	.000	21.370	.636	20.094	22.647
	Equal variances not assumed			33.594	51.234	.000	21.370	.636	20.093	22.647

Berdasarkan hasil *Levene's Test for Equality of Variances*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.434 yang berada di atas 0.05. Hal ini menunjukkan bahwa varians kedua kelompok adalah homogen atau sama, sehingga analisis perbedaan rata-rata dapat dilakukan dengan menggunakan asumsi bahwa varians kedua kelompok setara. Dengan terpenuhinya asumsi homogenitas ini, maka interpretasi hasil uji t (*equal variances assumed*) dianggap valid untuk digunakan dalam membandingkan skor antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Hasil *t-test for Equality of Means* menunjukkan nilai t sebesar 33.594 dengan signifikansi (*2-tailed*) sebesar 0.000. Mengingat nilai signifikansi berada jauh di bawah 0.05, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara skor kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Nilai mean *difference* sebesar 21.370 menunjukkan bahwa rata-rata skor kelompok eksperimen jauh lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Interval kepercayaan 95% berada pada rentang 20.094 hingga 22.647, menegaskan bahwa selisih rata-rata tersebut stabil dan konsisten secara statistik.

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok yang mengikuti pembelajaran *Experiential Learning* dengan kelompok yang mengikuti pembelajaran konvensional. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan model *Experiential Learning* memberikan pengaruh yang sangat positif dan signifikan terhadap peningkatan kesadaran diri siswa dibandingkan pembelajaran PJOK yang bersifat konvensional.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kesadaran diri siswa pada kelompok yang mendapatkan pembelajaran menggunakan model *Experiential Learning* dengan kelompok yang mengikuti pembelajaran PJOK secara konvensional. Perbedaan ini terutama terlihat pada peningkatan skor rata-rata kelompok eksperimen yang jauh lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Temuan ini sejalan dengan konsep *Experiential Learning* yang menekankan proses belajar melalui pengalaman langsung, refleksi, dan penerapan strategi baru. Metzler (2017) menjelaskan bahwa pengalaman konkret yang diikuti refleksi mendalam memungkinkan peserta didik memahami respons dirinya, baik dari sisi emosi, perilaku, maupun kemampuan fisik. Dengan demikian, peningkatan skor kesadaran diri pada kelompok eksperimen dapat dijelaskan melalui siklus pembelajaran yang memberi kesempatan kepada siswa untuk mengalami, mengamati, merenungkan, dan memperbaiki tindakan mereka secara berkelanjutan.

Jika dikaitkan dengan indikator kesadaran emosional, terlihat bahwa siswa pada kelompok eksperimen menunjukkan kemampuan lebih baik dalam mengidentifikasi dan mengungkapkan emosi selama aktivitas PJOK. Proses refleksi yang dilakukan setelah kegiatan fisik memberi ruang kepada siswa untuk memahami emosi apa yang mereka rasakan ketika berhasil, gagal, antusias, atau cemas. Menurut Goleman (1995), kemampuan mengenali dan mengelola emosi merupakan aspek utama dalam kesadaran diri. Penerapan *Experiential Learning* mendorong siswa untuk memahami perasaan mereka secara lebih jelas sehingga mereka mampu mengekspresikan emosi dengan lebih tepat dan tidak berlebihan, berbeda dengan kelompok kontrol yang hanya mengikuti pembelajaran konvensional tanpa mengaktifkan unsur reflektif.

Pada indikator penilaian diri yang akurat, kelompok eksperimen juga menunjukkan peningkatan pada kesadaran akan kemampuan, kelebihan, dan kekurangannya dalam melakukan aktivitas gerak. Selama proses pembelajaran, siswa diberi kesempatan menganalisis tindakan mereka, menerima masukan guru, dan mempraktikkan strategi perbaikan. Goleman (1995) menyatakan bahwa penilaian diri yang akurat terbentuk ketika individu mampu mengidentifikasi kemampuan dan keterbatasannya secara realistis. Dengan adanya tahapan *abstract conceptualization dan active experimentation* dalam *Experiential Learning*, siswa dapat menilai performa mereka secara lebih objektif, sehingga pemahaman diri mereka berkembang lebih baik dibandingkan kelompok kontrol.

Selanjutnya, pada indikator kepercayaan diri, siswa pada kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan keberanian dalam mencoba aktivitas baru, menampilkan gerakan di depan teman, serta keyakinan dalam menyelesaikan tugas PJOK. Proses pembelajaran yang menempatkan siswa sebagai pelaku utama memberikan pengalaman nyata bahwa mereka mampu mencari solusi sendiri dan memperbaiki kesalahan tanpa rasa takut. Hal ini membangun rasa percaya diri yang lebih stabil, sebagaimana ditekankan Goleman (1995) bahwa kepercayaan diri muncul dari pemahaman terhadap kemampuan diri dan pengalaman keberhasilan yang dialami. Berbeda dengan pembelajaran konvensional yang cenderung terpusat pada guru, *Experiential Learning* memberi ruang luas bagi siswa untuk merasakan pengalaman keberhasilan secara personal.

Data hasil analisis statistik juga mendukung interpretasi tersebut. Uji normalitas menunjukkan bahwa data terdistribusi normal, dan uji homogenitas menegaskan bahwa varians kedua kelompok adalah sama. Lebih jauh, hasil uji t memperlihatkan perbedaan yang sangat signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Artinya, *Experiential Learning* memberikan pengaruh nyata dalam meningkatkan kesadaran diri siswa, baik dalam aspek kesadaran emosional, penilaian diri, maupun kepercayaan diri. Hal ini juga memperkuat temuan penelitian sebelumnya bahwa pembelajaran berbasis pengalaman dapat meningkatkan kemampuan reflektif, regulasi diri, serta pemahaman pribadi siswa.

Pembelajaran PJOK yang dikombinasikan dengan pendekatan *Experiential Learning* terbukti tidak hanya meningkatkan kemampuan motorik, tetapi juga berkontribusi secara langsung pada pengembangan kesadaran diri siswa. Pengalaman gerak yang bermakna, proses refleksi yang terstruktur, dan kesempatan untuk memperbaiki diri menjadikan siswa lebih memahami emosi, kemampuan, dan potensi dirinya. Dengan demikian, pembelajaran berbasis pengalaman menjadi alternatif efektif dalam mengembangkan karakter dan kompetensi sosial-emosional siswa sekolah dasar.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penerapan model pembelajaran *Experiential Learning* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kesadaran diri siswa dalam pembelajaran PJOK. Hal ini ditunjukkan oleh perbedaan nilai rata-rata yang tinggi antara kelompok eksperimen dan kelompok control. Hasil uji t juga menunjukkan terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara kedua kelompok. Peningkatan tersebut terlihat pada seluruh indikator kesadaran diri, meliputi kesadaran emosional, penilaian diri yang akurat, dan kepercayaan diri siswa, yang berkembang lebih

optimal pada siswa yang mengikuti pembelajaran berbasis pengalaman dibandingkan siswa yang belajar secara konvensional. Dengan demikian, *Experiential Learning* terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran diri siswa sekolah dasar pada pembelajaran PJOK.

DAFTAR PUSTAKA

- Beard, C. M., & Wilson, J. P. (2006). *Experiential learning: A best practice handbook for educators and trainers*. Kogan Page.
- Creswell, J. W. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (8th ed.). McGraw-Hill.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Gramedia.
- Goleman, D. (2015). *Kecerdasan emosional*. Gramedia.
- Hajjah, M., Munawaroh, F., Wulandari, A. Y. R., & Hidayati, Y. (2022). Implementasi model experiential learning untuk meningkatkan kemampuan berpikir kritis siswa. *Natural Science Education Research (NSER)*, 5(1), 79–88.
- Hariri, C. A., & Yayuk, E. (2018). Penerapan model experiential learning untuk meningkatkan pemahaman materi cahaya dan sifat-sifatnya siswa kelas 5 SD. *Scholaria: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 8(1), 1–15.
- Kiram, Y., & Gemaini, A. (2022). Pelatihan pembuatan program outdoor education berbasis experiential learning untuk peningkatan keterampilan motorik anak. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Olahraga dan Kesehatan (JASO)*, 2(1), 1–8.
- Mahendra, A. (2019). *Asas dan falsafah pendidikan jasmani*. FPOK UPI.
- Metzler, M. W. (2017). *Instructional models for physical education* (3rd ed.). Routledge.
- Morris, T. H. (2020). Experiential learning: A systematic review and revision of Kolb's model. *Interactive Learning Environments*, 28(8), 1064–1077.
- Nababan, M. B. (2024). Implementasi model pembelajaran self-directed learning dalam meningkatkan keterampilan senam irama pada siswa. *Pembelajaran*, 39.
- Pujaningtyas, S. W., Kartakusumah, B., & Lathifah, Z. K. (2019). Penerapan model experiential learning pada sekolah alam untuk menciptakan pembelajaran yang menyenangkan. *Tadbir Muwahhid*, 3(1), 40–52.
- Sari, Y. Y., Ulfani, D. P., & Ramos, M. (2024). Pentingnya pendidikan jasmani olahraga terhadap anak usia sekolah dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2), 478–488.
- SD, N. (2017). Upaya meningkatkan hasil belajar PJOK siswa dengan model experiential learning di kelas V SD N 71/III Sungai Tanduk tahun pelajaran 2015/2016. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(1).
- Umkabu, T. (2023). Strategi pembelajaran experiential learning terhadap peningkatan akademik siswa di SD Muhammadiyah Abepura. *Edukasi: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 4(1), 459–468.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70.