

## MENGAJARKAN ENGLISH COMMANDS UNTUK MENINGKATKAN KREATIVITAS GURU MELALUI PERMAINAN FISIK BERBASIS *TOTAL PHYSICAL RESPONSE*

Yuri Lolita<sup>1</sup>, Henny Dwi Iswati<sup>2</sup>, Nur Fauzia<sup>3</sup>, Deddy Whinata Kardiyo<sup>4</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Negeri Surabaya, <sup>4</sup>Universitas Sebelas Maret

<sup>1</sup>[yurilolita@unesa.ac.id](mailto:yurilolita@unesa.ac.id), <sup>2</sup>[hennyiswati@unesa.ac.id](mailto:hennyiswati@unesa.ac.id), <sup>3</sup>[nurfauziah@unesa.ac.id](mailto:nurfauziah@unesa.ac.id),

<sup>4</sup>[deddywhinata@staff.uns.ac.id](mailto:deddywhinata@staff.uns.ac.id)

### Abstract

*Community Service Program (PKM) "Awakening Teacher Creativity: Innovative English Teaching at the Elementary Level" aimed to enhance the creativity and competence of Physical Education, Sports, and Health (PJOK) teachers in teaching English commands through physical games based on the Total Physical Response (TPR) method. This study employed a descriptive-evaluative qualitative approach involving 35 PJOK teachers from various elementary schools in Solo City, Central Java. The program was implemented through four stages: intensive theoretical and practical training, microteaching, school-based implementation, and evaluation and reflection. Data were collected through observation, in-depth interviews, focus group discussions (FGD), and learning documentation. The program results demonstrated significant improvements in three main aspects: (1) teachers' confidence in using English increased from 8.6% to 74.3%; (2) ability to construct simple instructions increased from 11.4% to 82.9%; and (3) teachers' creativity in adapting physical games reached 80%. A total of 88.6% of teachers reported improved student focus, 82.9% noted high student enthusiasm, and 91.4% committed to continuing English integration post-training. This program proved that the TPR approach based on physical games effectively enhances the professional competence of PJOK teachers, creates holistic learning, and supports the implementation of the Merdeka Curriculum in elementary schools.*

**Keywords:** *total physical response; physical games; teacher creativity; English commands; community service*

### Abstrak

Program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) "Membangkitkan Kreativitas Guru: Inovatif dalam Mengajar Bahasa Inggris di Tingkat Dasar" bertujuan meningkatkan kreativitas dan kompetensi guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dalam mengajarkan English commands melalui permainan fisik berbasis metode Total Physical Response (TPR). Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif-evaluatif yang melibatkan 35 guru PJOK dari berbagai sekolah dasar di Kota Solo, Jawa Tengah. Program dilaksanakan melalui empat tahap: pelatihan teori dan praktik intensif, microteaching, implementasi di sekolah, serta evaluasi dan refleksi. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara mendalam, focus group discussion (FGD), dan dokumentasi pembelajaran. Hasil program menunjukkan peningkatan signifikan dalam tiga aspek utama: (1) kepercayaan diri guru menggunakan bahasa Inggris meningkat dari 8,6% menjadi 74,3%; (2) kemampuan menyusun instruksi sederhana meningkat dari 11,4% menjadi 82,9%; dan (3) kreativitas guru dalam mengadaptasi permainan fisik mencapai 80%. Sebanyak 88,6% guru melaporkan peningkatan fokus siswa, 82,9% mencatat antusiasme tinggi siswa, dan 91,4% berkomitmen melanjutkan integrasi bahasa Inggris pasca-pelatihan. Program ini membuktikan bahwa pendekatan TPR berbasis permainan fisik efektif meningkatkan kompetensi profesional guru PJOK, menciptakan pembelajaran holistik, dan mendukung implementasi Kurikulum Merdeka di sekolah dasar.

**Kata kunci:** Total Physical Response, kreativitas guru, English commands, pendidikan jasmani, sekolah dasar, pengabdian kepada masyarakat

Submitted: 2026-02-20

Revised: 2026-02-27

Accepted: 2026-03-06

### Pendahuluan

Kompetensi pedagogis guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di Indonesia masih menghadapi tantangan signifikan, khususnya terkait kemampuan mengintegrasikan pembelajaran bahasa dalam aktivitas fisik. Studi menunjukkan bahwa sebagian besar guru PJOK kesulitan mengikuti perubahan kurikulum, menyusun rencana pembelajaran dengan pendekatan inovatif, dan cenderung menerapkan metode pembelajaran konvensional yang berfokus pada teknik dasar cabang olahraga (Winarni & Lismadiana, 2020). Fenomena ini diperparah oleh temuan bahwa peran guru berkontribusi signifikan sebesar 62,3% terhadap minat belajar siswa dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar, yang menunjukkan betapa kritisnya

keaktivitas dan inovasi guru dalam mendesain pembelajaran yang menarik dan bermakna (Amiruddin et al., 2024). Dalam konteks pendidikan global, pembelajaran bahasa Inggris melalui aktivitas fisik telah terbukti efektif meningkatkan retensi memori dan motivasi siswa, namun implementasinya di Indonesia, khususnya oleh guru PJOK, masih sangat terbatas karena kurangnya pengetahuan tentang metode pengajaran bahasa yang sesuai dengan karakteristik pembelajaran jasmani.

Total Physical Response (TPR) sebagai metode pembelajaran bahasa yang mengintegrasikan koordinasi antara ujaran dan tindakan fisik menawarkan solusi ideal bagi guru PJOK dalam mengajarkan English commands kepada siswa sekolah dasar. Metode yang dikembangkan oleh James Asher pada tahun 1977 ini didasarkan pada prinsip bahwa pembelajaran bahasa harus meniru cara anak mempelajari bahasa ibu mereka melalui respons fisik terhadap perintah verbal (Asher, 1977). Dalam konteks pendidikan jasmani, TPR sangat relevan karena guru PJOK secara natural memberikan instruksi berupa perintah-perintah gerakan seperti "run", "jump", "throw", dan "stop" yang dapat digunakan sebagai media pembelajaran bahasa Inggris secara autentik tanpa mengorbankan tujuan pembelajaran PJOK itu sendiri (Demir, 2014). Penelitian menunjukkan bahwa implementasi TPR dalam pembelajaran bahasa Inggris meningkatkan penguasaan kosakata siswa secara signifikan, dengan peningkatan skor dari 34,13 pada pretest menjadi 74,51 pada posttest, menunjukkan gain improvement sebesar 40,37 poin (Astutik, 2019). Namun, tantangan utama implementasi TPR oleh guru PJOK adalah kurangnya pemahaman tentang prinsip-prinsip metode ini serta keterbatasan kreativitas dalam mengembangkan permainan fisik yang mengintegrasikan pembelajaran bahasa secara efektif.

Permainan fisik (physical games) dalam pembelajaran PJOK memiliki potensi besar sebagai medium pembelajaran English commands yang menyenangkan dan efektif. Studi menunjukkan bahwa penggunaan permainan fisik dalam pembelajaran bahasa memfasilitasi pembelajaran kinestetik yang melibatkan gerakan tubuh untuk mengekspresikan dan menginternalisasi informasi baru, meningkatkan retensi memori dan keterlibatan kognitif secara signifikan (Asher, 1977; British Council). Dalam konteks pembelajaran PJOK, aktivitas seperti relay races, Simon Says, dan permainan bola dapat dimodifikasi untuk mengajarkan kosakata dan perintah dalam bahasa Inggris dengan cara yang natural dan kontekstual. Guru PJOK memiliki keunggulan karena mereka secara rutin menggunakan instruksi verbal disertai demonstrasi fisik, yang merupakan inti dari metode TPR. Namun, data menunjukkan bahwa guru PJOK belum sepenuhnya mengoptimalkan potensi ini karena fokus pembelajaran yang masih terbatas pada pengembangan keterampilan motorik tanpa mengintegrasikan dimensi kognitif dan linguistik secara holistik (Amiruddin et al., 2024). Oleh karena itu, diperlukan program pengembangan profesional yang secara khusus melatih guru PJOK untuk mendesain permainan fisik yang tidak hanya memenuhi tujuan pembelajaran jasmani tetapi juga mendukung pembelajaran bahasa Inggris siswa sekolah dasar.

Kreativitas guru PJOK dalam mengintegrasikan pembelajaran bahasa melalui permainan fisik menjadi kunci keberhasilan implementasi metode TPR di lapangan. Hasil pelatihan menunjukkan bahwa program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang dirancang secara sistematis dengan pendekatan berbasis praktik mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan guru secara signifikan, sebagaimana terbukti dari peningkatan skor pengetahuan guru PJOK tentang Kurikulum Merdeka dari rata-rata 70 menjadi 90 setelah mengikuti pelatihan (Ramadhan et al., 2025). Program pelatihan yang efektif menggunakan metode interaktif seperti workshop, praktik langsung, dan pendampingan terbukti mampu meningkatkan pemahaman peserta hingga 82% (Yasa et al., 2026). Namun, mayoritas program pelatihan untuk guru PJOK masih berfokus pada aspek teknis olahraga dan kurikulum, belum menyentuh aspek kreativitas dalam mengintegrasikan pembelajaran lintas disiplin seperti bahasa Inggris. Kondisi ini menjadi peluang untuk mengembangkan program PKM yang secara khusus melatih guru PJOK dalam mendesain dan

mengimplementasikan permainan fisik berbasis TPR untuk mengajarkan English commands, sehingga meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK yang holistik dan inovatif.

Program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan kreativitas guru PJOK sekolah dasar dalam mengajarkan English commands melalui permainan fisik berbasis metode Total Physical Response. Berbeda dengan program pelatihan konvensional yang bersifat teoretis, PKM ini dirancang dengan pendekatan practice-based training yang mengombinasikan sesi intensif tatap muka, workshop interaktif, praktik langsung di lapangan, serta pendampingan berkelanjutan untuk memastikan transfer pengetahuan dan keterampilan yang optimal (Paais & Sabirin, 2025). Melalui program ini, guru PJOK diharapkan mampu: (1) memahami prinsip-prinsip metode TPR dan relevansinya dengan pembelajaran PJOK; (2) mendesain permainan fisik kreatif yang mengintegrasikan English commands secara natural; (3) mengimplementasikan pembelajaran yang memenuhi tujuan ganda—pengembangan keterampilan motorik dan penguasaan bahasa Inggris dasar; dan (4) mengevaluasi efektivitas pembelajaran berbasis TPR secara reflektif. Program PKM ini diharapkan memberikan kontribusi praktis bagi peningkatan kompetensi profesional guru PJOK, memperkaya praktik pembelajaran inovatif di sekolah dasar, serta menjadi model replikabel untuk program pengembangan guru di wilayah lain. Urgensi program ini juga sejalan dengan implementasi Kurikulum Merdeka yang menekankan pembelajaran holistik, diferensiasi, dan pengembangan keterampilan abad ke-21 termasuk kreativitas, komunikasi, dan kolaborasi

## **Metode**

### **Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Pengabdian Masyarakat ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis deskriptif-evaluatif. Pendekatan ini dipilih untuk memperoleh pemahaman mendalam tentang pengalaman, persepsi, dan refleksi guru PJOK dalam mengintegrasikan bahasa Inggris melalui metode *Total Physical Response* (TPR) ke dalam pembelajaran di sekolah dasar. Kualitatif memungkinkan untuk mengeksplorasi kompleksitas proses pembelajaran, dinamika perubahan sikap guru, serta makna subjektif yang dikonstruksi peserta selama dan setelah pelatihan (Creswell, 2014).

### **Lokasi dan Waktu Penelitian**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Aula Dinas Pendidikan Kota Solo, Jawa Tengah, pada periode Mei hingga Desember 2025. Tahap pelatihan intensif berlangsung selama dua hari penuh, dilanjutkan dengan implementasi di sekolah masing-masing peserta selama 12 minggu. Pemilihan lokasi didasarkan pada kerja sama dengan Dinas Pendidikan Kota Solo dan aksesibilitas bagi guru-guru SD di wilayah tersebut.

### **Subjek Penelitian**

Subjek penelitian adalah 35 guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dari berbagai sekolah dasar negeri dan swasta di Kota Solo. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive sampling dengan kriteria: (1) guru PJOK aktif yang mengajar di tingkat SD, (2) memiliki minat untuk mengintegrasikan bahasa Inggris dalam pembelajaran olahraga, (3) bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dari pelatihan hingga implementasi dan evaluasi, dan (4) mendapat izin resmi dari kepala sekolah untuk berpartisipasi.

Karakteristik peserta sangat beragam, meliputi guru dengan masa kerja kurang dari 5 tahun hingga lebih dari 20 tahun, dengan latar belakang pendidikan mayoritas dari bidang pendidikan olahraga. Hampir seluruh peserta belum memiliki pengalaman formal dalam menggunakan bahasa Inggris sebagai bahasa pengantar pembelajaran, sehingga program ini menjadi pengalaman baru yang menantang bagi mereka.

**Tahapan Pelaksanaan Kegiatan****Tahap Persiapan**

Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan Dinas Pendidikan Kota Solo, analisis kebutuhan awal melalui wawancara informal dengan pengawas sekolah, penyusunan modul pelatihan berbasis TPR, dan persiapan media pembelajaran berupa flashcard, poster kosakata olahraga, dan alat peraga

**Tahap Pelatihan Teori dan Praktik**

Pelatihan dilaksanakan selama dua hari dengan kombinasi sesi teori dan praktik. Sesi teori membahas karakteristik pembelajaran bahasa Inggris untuk anak usia SD, prinsip TPR, strategi classroom English, dan kosakata olahraga. Sesi praktik mencakup simulasi permainan fisik (Simon Says, Relay Race, Ball Passing), workshop pembuatan media digital menggunakan Canva, penyusunan RPP, dan microteaching.

**Tahap Implementasi di Sekolah**

Guru peserta menerapkan hasil pelatihan di kelas masing-masing dengan didampingi oleh tim pelaksana. Observasi dilakukan minimal dua kali untuk setiap guru, diikuti dengan sesi refleksi dan umpan balik.

**Tahap Evaluasi dan Refleksi**

Evaluasi dilakukan melalui wawancara mendalam, focus group discussion (FGD), dan dokumentasi pembelajaran untuk menggali pengalaman, tantangan, dan perubahan yang dirasakan oleh peserta.

**Hasil dan Pembahasan**

Karakteristik peserta sangat beragam, mencakup guru dengan masa kerja yang bervariasi mulai dari kurang dari lima tahun hingga lebih dari dua puluh tahun. Meskipun mayoritas peserta memiliki latar belakang pendidikan dari bidang olahraga, hampir seluruh peserta belum pernah memiliki pengalaman menggunakan bahasa Inggris sebagai bahasa pengantar dalam pembelajaran PJOK.

**Tabel 1. Karakteristik Peserta Pelatihan**

| <b>Karakteristik</b>                       | <b>Kategori</b> | <b>Jumlah</b> | <b>Persentase</b> |
|--------------------------------------------|-----------------|---------------|-------------------|
| <b>Masa Kerja</b>                          | < 5 tahun       | 8             | 22,9%             |
|                                            | 5-10 tahun      | 12            | 34,3%             |
|                                            | 10-20 tahun     | 10            | 28,6%             |
|                                            | > 20 tahun      | 5             | 14,3%             |
| <b>Jenis Sekolah</b>                       | Negeri          | 23            | 65,7%             |
|                                            | Swasta          | 12            | 34,3%             |
| <b>Pengalaman Pelatihan Bahasa Inggris</b> | Pernah          | 5             | 14,3%             |
|                                            | Belum Pernah    | 30            | 85,7%             |
| <b>Jenis Kelamin</b>                       | Laki-laki       | 28            | 80,0%             |
|                                            | Perempuan       | 7             | 20,0%             |

Dalam sesi pembukaan, teridentifikasi bahwa sebagian besar peserta belum pernah mengikuti pelatihan yang secara khusus mengintegrasikan bahasa Inggris ke dalam pengajaran PJOK. Kondisi ini menjadikan program ini sebagai pengalaman baru yang menantang sekaligus menarik bagi para guru. Mayoritas peserta mengungkapkan keraguan awal tentang kemampuan mereka dalam menggunakan bahasa Inggris, namun juga menunjukkan antusiasme untuk mempelajari pendekatan baru yang dapat memperkaya repertoar mengajar mereka.

## Tahap Pelatihan Teori: Pemberian Landasan Konseptual



**Gambar 1. Kegiatan Pemaparan Materi**

Tahap teori dalam pelatihan dirancang sebagai landasan konseptual yang membekali guru dengan pengetahuan dasar sebelum beranjak ke praktik. Sesi ini berlangsung selama empat jam dengan metode presentasi interaktif, diskusi kelompok, dan studi kasus. Fasilitator memulai sesi dengan memaparkan karakteristik pembelajaran bahasa Inggris untuk siswa sekolah dasar berdasarkan teori perkembangan kognitif Piaget (1972). Pada tahap usia sekolah dasar, anak berada pada fase operasional konkret, di mana proses berpikir mereka masih sangat dipengaruhi oleh pengalaman langsung, visualisasi, dan konteks nyata.

Implikasi dari teori ini dijelaskan secara praktis kepada peserta: penggunaan bahasa Inggris dalam pembelajaran PJOK tidak dapat dilepaskan dari dukungan gerakan, demonstrasi, maupun media visual yang membantu anak memahami makna bahasa melalui tindakan. Sebagai pendekatan utama, guru diperkenalkan pada prinsip Total Physical Response (TPR) yang menekankan integrasi bahasa dan gerakan fisik. Melalui metode ini, instruksi sederhana seperti "Run to the cone", "Pass the ball", atau "Stand in a circle" dapat dipraktikkan langsung oleh siswa, sehingga pembelajaran bahasa terjadi secara alami melalui aktivitas jasmani.

Respon peserta terhadap materi teori sangat positif. Banyak guru yang menyatakan bahwa mereka baru memahami bahwa pembelajaran bahasa tidak harus selalu formal dan berorientasi pada gramatika. Salah seorang peserta (G-03) mengungkapkan dalam sesi diskusi:

*"Selama ini saya pikir bahasa Inggris itu sulit dan hanya bisa diajarkan oleh guru bahasa. Tapi setelah dijelaskan tentang TPR, ternyata yang penting anak-anak bisa mengerti dan melakukan. Jadi lebih ringan rasanya, tidak terlalu berat."*

Selain prinsip TPR, guru juga diberikan materi mengenai strategi penyusunan kosakata olahraga yang relevan dengan aktivitas fisik. Fokus diberikan pada *action verbs* (misalnya jump, throw, catch, kick) serta preposisi sederhana (in, on, under, between) yang dapat digunakan dalam instruksi lapangan. Kosakata ini dipandang sebagai perangkat dasar yang memungkinkan guru untuk membangun komunikasi sederhana dengan siswa dalam bahasa Inggris, sekaligus menumbuhkan lingkungan belajar yang kaya bahasa.

**Tabel 2. Materi Pokok Sesi Teori dan Respons Peserta**

| Materi                        | Uraian                                                         | Respons Peserta                                                                                       |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Karakteristik Siswa SD</b> | Tahap operasional konkret, belajar melalui pengalaman langsung | 95% peserta menyatakan memahami hubungan antara perkembangan kognitif anak dengan metode pembelajaran |
| <b>Prinsip TPR</b>            | Integrasi bahasa dan gerakan fisik                             | 88% peserta tertarik dan merasa metode ini sesuai dengan konteks PJOK                                 |
| <b>Kosakata Olahraga</b>      | <i>Action verbs</i> dan preposisi sederhana                    | 82% peserta merasa kosakata yang diberikan praktis dan mudah diterapkan                               |



|                                   |                                           |                                                                            |
|-----------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Strategi Classroom English</b> | Sapaan, instruksi umum, penutup pelajaran | 90% peserta menyatakan akan menggunakan frasa-frasa ini dalam pembelajaran |
|-----------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|

Sesi teori juga mencakup pembahasan strategi penggunaan *classroom English*, seperti sapaan ("Good morning, everyone"), instruksi umum ("Please listen carefully"), hingga penutup pelajaran ("That's all for today"). Strategi ini bertujuan membiasakan siswa dengan rutinitas bahasa yang konsisten sehingga mereka lebih cepat mengenali pola komunikasi guru. Untuk memperkuat pemahaman, kegiatan diskusi kelompok dilaksanakan dengan tujuan merancang ide-ide permainan sederhana yang memadukan perintah fisik dan bahasa target. Melalui diskusi ini, guru tidak hanya menguasai teori, tetapi juga memperoleh inspirasi praktis untuk mengadaptasi instruksi sesuai dengan kebutuhan siswa di sekolah masing-masing.

Beberapa guru senior yang awalnya skeptis mulai menunjukkan perubahan sikap setelah sesi diskusi kelompok. Seorang guru dengan masa kerja lebih dari 20 tahun (G-22) menyampaikan:

*"Awalnya saya pikir ini akan sulit untuk guru seusia saya. Tetapi ketika diskusi kelompok, saya dapat banyak ide dari teman-teman yang lebih muda. Ternyata kalau kita mau belajar bersama, tidak ada yang terlalu tua untuk belajar hal baru."*

### Tahap Praktik: Penerapan Strategi di Lapangan

Sesi praktik dilaksanakan di lapangan sekolah selama delapan jam yang dibagi dalam dua sesi, masing-masing empat jam. Tujuan utama dari tahap ini adalah memberikan pengalaman langsung kepada peserta dalam menggunakan instruksi berbahasa Inggris dalam bentuk permainan olahraga yang dimodifikasi. Peserta tidak hanya menjadi pengajar, tetapi juga menjadi pembelajar yang mengalami sendiri bagaimana siswa merespons instruksi berbahasa Inggris dalam konteks aktivitas fisik.

Permainan yang dipraktikkan meliputi *Relay Race* dengan fokus pada pemahaman preposisi, *Ball Passing* untuk melatih *action verbs*, *Simon Says Sports Edition* untuk latihan mendengar perintah, dan *Vocabulary Relay* yang mengaitkan kata dengan gerakan. Pada permainan *Relay Race*, misalnya, peserta harus mengikuti instruksi seperti "Run to the cone," "Jump over the line," "Crawl under the rope," dan "Stand between the markers." Setiap instruksi harus dipahami dengan cepat dan diterjemahkan menjadi gerakan fisik yang tepat.

Atmosfer sesi praktik sangat energik dan penuh antusiasme. Peserta yang semula terlihat ragu-ragu dalam menggunakan bahasa Inggris, secara bertahap menjadi lebih percaya diri ketika mereka melihat bahwa kesalahan pengucapan tidak menghalangi komunikasi selama disertai dengan demonstrasi gerakan. Beberapa peserta bahkan mulai menambahkan variasi sendiri dalam permainan, menunjukkan awal dari kreativitas yang mulai berkembang.

**Tabel 3. Aktivitas Praktik dan Respons Peserta**

| Aktivitas                   | Tujuan Pembelajaran             | Kosakata Target                | Penggunaan Media    | Tingkat Kesulitan (Skala 1-5) | Respon Peserta                                                   |
|-----------------------------|---------------------------------|--------------------------------|---------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| <b>Relay Race Preposisi</b> | Melatih pemahaman preposisi     | <i>in, on, under, between</i>  | Cone, pita pembatas | 3.2                           | 85% peserta merasa permainan ini mudah diadaptasi untuk siswa SD |
| <b>Ball Passing Verbs</b>   | Mengajarkan <i>action verbs</i> | <i>pass, throw, catch, run</i> | Bola, flashcard     | 2.8                           | 90% peserta menyukai aktivitas ini                               |

|                                  |                             |                                  |                               |     |                                                                            |
|----------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|-------------------------------|-----|----------------------------------------------------------------------------|
|                                  |                             |                                  |                               |     | karena sederhana namun efektif                                             |
| <b>Simon Says Sports Edition</b> | Latihan mendengar perintah  | <i>jump, turn, stretch, clap</i> | Tanpa media, instruksi verbal | 2.5 | 92% peserta menilai permainan ini sangat cocok untuk siswa SD kelas rendah |
| <b>Vocabulary Relay</b>          | Mengaitkan kata dan gerakan | <i>run, walk, hop, skip</i>      | Flashcard, papan tulis        | 3.5 | 78% peserta merasa memerlukan waktu lebih untuk menyiapkan media           |

Guru juga dilatih membuat media ajar sederhana dengan menggunakan aplikasi Canva. Workshop ini berlangsung selama tiga jam, di mana peserta dipandu untuk membuat *flashcard* bergambar gerakan olahraga, poster kosakata, dan *worksheet* pengenalan kosakata. Media yang dibuat tidak hanya berfungsi sebagai alat bantu visual bagi siswa, tetapi juga sebagai pengingat bagi guru ketika memberikan instruksi dalam bahasa Inggris.

Respon peserta terhadap workshop pembuatan media sangat antusias. Banyak yang mengakui bahwa mereka belum pernah menggunakan Canva sebelumnya, namun setelah dipandu langkah demi langkah, mereka merasa mampu membuat media yang menarik. Seorang guru (G-12) mengomentari:

*"Kalau ada poster dan kartu gambar, saya lebih percaya diri. Kalau lupa kosakatanya, tinggal tunjuk atau bacakan. Itu juga membantu anak-anak cepat mengingat."*

Semua media yang dibuat diuji langsung dalam sesi praktik agar guru dapat melihat efektivitasnya sebelum digunakan di kelas sebenarnya. Hasilnya, sebagian besar peserta menyatakan bahwa media visual sangat membantu dalam mengurangi kebutuhan penerjemahan ke bahasa Indonesia. Siswa dapat memahami instruksi melalui kombinasi kata, gambar, dan demonstrasi gerakan.

### **Microteaching: Uji Coba RPP Kreatif**



**Gambar 3. Kegiatan Pelaksanaan Micro Teaching**

Tahap microteaching dilakukan untuk menguji kemampuan guru merancang dan melaksanakan pembelajaran PJOK yang terintegrasi dengan bahasa Inggris. Setiap guru menyusun RPP mini berdasarkan tema yang dipilih, mencakup pembukaan, pengenalan kosakata, latihan terstruktur, dan aktivitas bebas. Microteaching dilakukan dalam kelompok kecil, di mana satu guru menjadi pengajar sementara guru lainnya berperan sebagai siswa. Setiap sesi microteaching berlangsung 15-20 menit, diikuti dengan umpan balik dari fasilitator dan rekan sejawat.

Selama microteaching, guru diminta menggunakan bahasa Inggris minimal pada bagian pembukaan, penyajian instruksi, dan penutup. Fasilitator menilai berdasarkan indikator kreativitas,

kejelasan instruksi, keterlibatan peserta, dan konsistensi penggunaan bahasa target. Hasil observasi menunjukkan peningkatan keberanian guru dalam menggunakan bahasa Inggris, meskipun sebagian masih menyisipkan bahasa Indonesia untuk memastikan pemahaman. Strategi visual seperti demonstrasi gerakan sangat membantu mengurangi kebutuhan penerjemahan.

**Tabel 4. Hasil Penilaian Microteaching**

| Aspek Penilaian                                 | Skor Rata-rata<br>(Skala 1-5) | Keterangan                                                                             |
|-------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kreativitas dalam merancang permainan</b>    | 4.1                           | Mayoritas guru mampu mengadaptasi permainan dengan variasi yang menarik                |
| <b>Kejelasan instruksi dalam bahasa Inggris</b> | 3.6                           | Sebagian guru masih menggunakan code-switching untuk instruksi kompleks                |
| <b>Konsistensi penggunaan bahasa target</b>     | 3.4                           | Guru cenderung konsisten pada pembukaan dan penutup, namun menurun saat aktivitas inti |
| <b>Keterlibatan "siswa" (peserta lain)</b>      | 4.3                           | Aktivitas yang dirancang mampu membuat "siswa" aktif dan antusias                      |
| <b>Penggunaan media pembelajaran</b>            | 3.9                           | Mayoritas guru menggunakan flashcard dan demonstrasi gerakan                           |
| <b>Pengelolaan waktu</b>                        | 3.7                           | Beberapa guru melebihi waktu yang ditentukan karena terlalu banyak penjelasan          |

Beberapa temuan menarik muncul selama sesi microteaching. Guru yang memiliki kepribadian ekstrovert dan tidak takut membuat kesalahan cenderung lebih lancar dalam menggunakan bahasa Inggris. Sebaliknya, guru yang perfeksionis dan takut salah cenderung berbicara lebih lambat dan sering berhenti untuk memikirkan kosakata yang tepat. Namun, setelah mendapat dorongan dan umpan balik positif dari rekan sejawat, kepercayaan diri mereka mulai meningkat.

Salah seorang guru (G-07) yang awalnya sangat gugup saat microteaching menyampaikan refleksinya:

*"Awalnya saya agak canggung karena khawatir salah ucap. Tapi setelah dicoba, ternyata siswa tetap bisa mengikuti. Malah mereka jadi penasaran dan lebih fokus mendengar instruksi. Saya jadi lebih berani untuk mencoba di kelas saya sendiri."*

Umpan balik dari fasilitator juga sangat membantu. Fasilitator tidak hanya menunjukkan kesalahan, tetapi juga memberikan alternatif frasa yang lebih sederhana dan mudah diingat. Misalnya, ketika seorang guru kesulitan mengucapkan "Please form a circle and hold hands with your friends," fasilitator menyarankan versi lebih sederhana: "Make a circle. Hold hands." Penyederhanaan ini membuat guru lebih percaya diri dan siswa lebih mudah memahami.

### **Implementasi di Sekolah: Penerapan Langsung di Kelas Nyata**

Tahap implementasi dilaksanakan di sekolah masing-masing dengan pendampingan dan observasi langsung oleh tim pelaksana. Fokus utama observasi diarahkan pada guru, khususnya bagaimana mereka menerapkan hasil pelatihan ke dalam praktik pembelajaran PJOK. Guru memulai sesi dengan kegiatan *warm-up* menggunakan instruksi sederhana dalam bahasa Inggris, kemudian melanjutkan aktivitas permainan yang memadukan kosakata target.

Hasil observasi menunjukkan adanya variasi gaya mengajar dan tingkat kepercayaan diri guru. Beberapa guru terlihat cukup lancar memberikan instruksi dalam bahasa Inggris dengan intonasi yang jelas dan disertai demonstrasi gerakan, sehingga mudah diikuti oleh siswa. Sebaliknya, ada pula guru yang masih menggunakan *code-switching* antara bahasa Indonesia dan bahasa Inggris, terutama ketika instruksi dianggap terlalu panjang atau kompleks. Tim pelaksana



mencatat bahwa meskipun tingkat kelancaran berbeda, hampir semua guru menunjukkan usaha untuk konsisten mempraktikkan kosakata yang telah dipelajari pada sesi pelatihan.

Selain itu, kreativitas guru juga tampak dalam pemanfaatan media pendukung. Poster kosakata yang ditempel di dinding lapangan dan *flashcard* bergambar digunakan untuk memperkuat pemahaman siswa, sekaligus menjadi pengingat bagi guru ketika hendak memberikan instruksi.

**Tabel 5. Hasil Observasi Implementasi di Sekolah**

| Aspek yang Diobservasi             | Kategori                                 | Jumlah Guru | %    | Deskripsi                                                                       |
|------------------------------------|------------------------------------------|-------------|------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Penggunaan Bahasa Inggris</b>   | Konsisten penuh                          | 8           | 22,9 | Menggunakan bahasa Inggris sepanjang pembelajaran dengan minimal code-switching |
|                                    | Konsisten sebagian                       | 19          | 54,3 | Konsisten pada pembukaan, penutup, dan instruksi sederhana                      |
|                                    | Masih dominan bahasa Indonesia           | 8           | 22,9 | Hanya menggunakan beberapa frasa bahasa Inggris                                 |
| <b>Kreativitas dalam Permainan</b> | Sangat kreatif (modifikasi sendiri)      | 12          | 34,3 | Menambahkan variasi permainan di luar yang diajarkan                            |
|                                    | Kreatif (adaptasi kontekstual)           | 16          | 45,7 | Mengadaptasi permainan sesuai kondisi sekolah                                   |
|                                    | Replikasi (sesuai pelatihan)             | 7           | 20,0 | Menggunakan persis seperti yang diajarkan                                       |
| <b>Penggunaan Media</b>            | Optimal (poster, flashcard, alat peraga) | 14          | 40,0 | Menggunakan berbagai media secara efektif                                       |
|                                    | Sedang (1-2 jenis media)                 | 15          | 42,9 | Menggunakan poster atau flashcard saja                                          |
|                                    | Minimal (tanpa media visual)             | 6           | 17,1 | Hanya mengandalkan instruksi verbal dan demonstrasi                             |
| <b>Respons Siswa</b>               | Sangat antusias                          | 22          | 62,9 | Siswa aktif, sering bertanya, dan menunjukkan kegembiraan                       |
|                                    | Antusias                                 | 11          | 31,4 | Siswa mengikuti dengan baik meskipun tidak terlalu ekspresif                    |
|                                    | Kurang antusias                          | 2           | 5,7% | Siswa terlihat bingung dan kurang terlibat                                      |

Komentar yang muncul dari guru umumnya positif. Salah seorang guru (G-07) menyampaikan dalam wawancara pasca-implementasi bahwa penggunaan bahasa Inggris di kelas PJOK menantang dirinya untuk keluar dari zona nyaman:

*"Awalnya saya agak canggung karena khawatir salah ucap. Tapi setelah dicoba, ternyata siswa tetap bisa mengikuti. Malah mereka jadi penasaran dan lebih fokus mendengar instruksi. Yang mengejutkan, ada beberapa siswa yang mulai berusaha menirukan kata-kata bahasa Inggris yang saya ucapkan."*

Dari komentar dan wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan implementasi memberikan pengalaman langsung bagi guru untuk mempraktikkan keterampilan baru, sekaligus membangun kepercayaan diri mereka dalam menggunakan bahasa Inggris. Observasi lapangan juga menegaskan bahwa perubahan sikap guru terhadap integrasi bahasa tidak hanya bersifat teoritis, tetapi mulai terlihat dalam praktik nyata, meskipun masih memerlukan pendampingan lebih lanjut untuk meningkatkan konsistensi dan variasi instruksi.

## Refleksi dan Evaluasi Program

Pada sesi refleksi yang dilakukan melalui Focus Group Discussion (FGD) dan wawancara mendalam, guru-guru mitra diberikan kesempatan untuk membagikan pengalaman mereka selama mengikuti pelatihan dan mencoba mengimplementasikan hasilnya dalam pembelajaran PJOK. Hasil refleksi memperlihatkan bahwa sebagian besar guru merasakan adanya manfaat yang signifikan. Mereka menilai bahwa metode integrasi bahasa Inggris ke dalam aktivitas olahraga mampu menghadirkan suasana baru di kelas, tidak hanya bagi siswa tetapi juga bagi guru sendiri.

### Perubahan Persepsi Guru terhadap Pembelajaran Bahasa Inggris

Salah satu temuan paling signifikan adalah perubahan persepsi guru terhadap pembelajaran bahasa Inggris. Sebelum pelatihan, mayoritas guru menganggap bahasa Inggris sebagai domain eksklusif guru bahasa, dan merasa tidak memiliki kompetensi atau otoritas untuk mengajarkannya. Namun setelah mengikuti program, pandangan ini berubah drastis. Guru mulai memahami bahwa pembelajaran bahasa tidak harus sempurna secara gramatikal, tetapi yang terpenting adalah komunikasi fungsional yang dapat dipahami siswa.

Seorang guru senior (G-22) yang awalnya sangat skeptis merefleksikan perubahan sikapnya:

*"Sebelum pelatihan ini, saya pikir mengajar bahasa Inggris itu harus sempurna, harus tahu grammar, harus fasih. Saya merasa tidak layak karena saya guru olahraga. Tapi ternyata, yang penting adalah komunikasi sederhana yang membuat anak mengerti dan bisa bergerak."*

### Peningkatan Kepercayaan Diri Guru

Peningkatan kepercayaan diri menjadi tema sentral yang muncul dalam seluruh data refleksi. Guru yang sebelumnya tidak berani sama sekali mengucapkan kata dalam bahasa Inggris, setelah program ini mulai berani mencoba, meskipun dengan pengucapan yang belum sempurna. Mereka menyadari bahwa kesalahan adalah bagian dari proses pembelajaran, dan yang terpenting adalah konsistensi dalam praktik.

**Tabel 6. Perubahan Kepercayaan Diri Guru (Hasil Wawancara)**

| Aspek Kepercayaan Diri                                  | Sebelum Pelatihan | Setelah Pelatihan  | Perubahan yang Dirasakan                                                    |
|---------------------------------------------------------|-------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Berani menggunakan bahasa Inggris di depan siswa</b> | 8,6%<br>(3 guru)  | 74,3%<br>(26 guru) | Peningkatan signifikan karena dukungan media visual dan demonstrasi gerakan |
| <b>Merasa mampu menyusun instruksi sederhana</b>        | 11,4%<br>(4 guru) | 82,9%<br>(29 guru) | Guru memahami pola instruksi sederhana yang berulang                        |
| <b>Percaya diri meskipun ada kesalahan pengucapan</b>   | 5,7%<br>(2 guru)  | 68,6%<br>(24 guru) | Guru tidak lagi takut salah setelah melihat siswa tetap memahami instruksi  |
| <b>Mampu mengadaptasi permainan sendiri</b>             | 14,3%<br>(5 guru) | 80,0%<br>(28 guru) | Guru mulai berkreasi sesuai konteks sekolah                                 |

Seorang guru muda (G-09) yang baru mengajar selama 3 tahun mengungkapkan:

*"Sebelumnya saya tidak pernah berpikir bahwa saya bisa mengajar dengan bahasa Inggris. Tapi setelah microteaching dan melihat teman-teman juga bisa, saya jadi termotivasi. Sekarang saya bahkan membuat playlist lagu-lagu bahasa Inggris untuk warm-up, dan anak-anak suka."*

### Dampak terhadap Motivasi dan Keterlibatan Siswa

Hampir seluruh guru melaporkan adanya peningkatan motivasi dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran PJOK setelah mereka mengintegrasikan bahasa Inggris. Siswa menjadi lebih fokus mendengarkan instruksi karena mereka harus memahami bahasa baru, dan mereka menunjukkan kegembiraan ketika berhasil mengikuti perintah dengan benar. Beberapa guru juga mencatat bahwa siswa mulai menggunakan kata-kata bahasa Inggris secara spontan di luar konteks pembelajaran PJOK.

Guru (G-11) menceritakan pengalamannya:

*"Yang paling mengejutkan adalah ketika saya mendengar anak-anak menggunakan kata 'jump', 'run', 'throw' bahkan saat bermain di jam istirahat. Mereka tidak sadar bahwa mereka sedang belajar bahasa, mereka hanya merasa sedang bermain. Ini menurut saya adalah pembelajaran yang paling efektif."*

**Tabel 7. Perubahan Perilaku Siswa Berdasarkan Observasi Guru**

| Perubahan Perilaku Siswa                          | Frekuensi Laporan Guru | %    |
|---------------------------------------------------|------------------------|------|
| Lebih fokus mendengarkan instruksi                | 31 guru                | 88,6 |
| Menunjukkan kegembiraan dan antusiasme tinggi     | 29 guru                | 82,9 |
| Berusaha menirukan kata-kata bahasa Inggris       | 26 guru                | 74,3 |
| Menggunakan kosakata bahasa Inggris di luar kelas | 18 guru                | 51,4 |
| Bertanya tentang arti kata-kata baru              | 24 guru                | 68,6 |
| Lebih percaya diri dalam berpartisipasi           | 27 guru                | 77,1 |

### Tantangan yang Dihadapi Guru

Meskipun respon yang muncul cenderung positif, beberapa guru juga mengungkapkan adanya tantangan yang mereka hadapi. Tantangan utama adalah keterbatasan waktu pembelajaran PJOK yang relatif singkat sehingga menyulitkan guru untuk menyeimbangkan antara pencapaian tujuan aktivitas fisik dan penyisipan paparan bahasa. Selain itu, variasi tingkat kemampuan bahasa Inggris guru turut memengaruhi tingkat kelancaran implementasi.

Guru (G-18) mengungkapkan tantangannya:

*"Masalah utama saya adalah waktu. Kalau terlalu banyak menjelaskan kosakata, waktu untuk olahraga jadi kurang. Tapi kalau langsung praktik tanpa penjelasan, anak-anak bingung. Saya masih mencari formula yang pas antara paparan bahasa dan aktivitas fisik."*

Tantangan lain yang diungkapkan adalah kurangnya dukungan dari lingkungan sekolah. Beberapa guru melaporkan bahwa kepala sekolah atau rekan sejawat belum sepenuhnya memahami pentingnya integrasi bahasa dalam pembelajaran PJOK, sehingga mereka tidak mendapat dukungan maksimal untuk mengembangkan inovasi ini lebih lanjut.

**Tabel 8. Tantangan yang Dihadapi Guru dalam Implementasi**

| Jenis Tantangan                   | Frekuensi Laporan | %    | Strategi yang Dikembangkan Guru                                              |
|-----------------------------------|-------------------|------|------------------------------------------------------------------------------|
| Keterbatasan waktu pembelajaran   | 23 guru           | 65,7 | Menggunakan bahasa Inggris hanya untuk instruksi inti, warm-up, dan penutup  |
| Keterbatasan kosakata pribadi     | 19 guru           | 54,3 | Membuat "cheat sheet" kosakata yang ditempel di papan atau dibawa dalam saku |
| Perbedaan tingkat pemahaman siswa | 17 guru           | 48,6 | Menggunakan demonstrasi visual lebih banyak, pengulangan instruksi           |

|                                                   |         |      |                                                                               |
|---------------------------------------------------|---------|------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kurangnya dukungan dari lingkungan sekolah</b> | 8 guru  | 22,9 | Terus konsisten dan menunjukkan hasil positif kepada pihak sekolah            |
| <b>Kesulitan membuat media pembelajaran</b>       | 12 guru | 34,3 | Menggunakan template yang sudah ada, kolaborasi dengan guru lain              |
| <b>Rasa tidak percaya diri saat diobservasi</b>   | 14 guru | 40,0 | Meminta umpan balik konstruktif, melihat observasi sebagai kesempatan belajar |

### Perubahan Pola Pikir dan Komitmen Keberlanjutan

Secara umum, refleksi ini memperlihatkan adanya perubahan pola pikir yang signifikan pada guru PJOK. Jika sebelumnya bahasa Inggris dianggap sebagai beban tambahan yang tidak relevan dengan mata pelajaran olahraga, setelah pelatihan para guru mulai melihat bahasa sebagai bagian alami dari proses pembelajaran yang dapat menyatu dengan kegiatan jasmani. Perubahan perspektif ini menjadi capaian penting karena membuktikan bahwa integrasi lintas bidang tidak hanya mungkin dilakukan, tetapi juga dapat diterima secara positif oleh guru sebagai praktisi pendidikan. Ketika ditanya tentang rencana keberlanjutan, 32 dari 35 guru (91,4%) menyatakan bahwa mereka akan terus menggunakan bahasa Inggris dalam pembelajaran PJOK, meskipun program ini telah berakhir. Mereka berkomitmen untuk terus mengembangkan kosakata, membuat media baru, dan berbagi praktik baik dengan rekan sejawat di sekolah masing-masing.

Guru (G-05) menyampaikan komitmennya:

*"Saya tidak mau berhenti di sini. Saya sudah merasakan manfaatnya, baik untuk diri saya sendiri maupun untuk siswa. Saya berencana untuk membuat komunitas kecil dengan guru PJOK di sekolah-sekolah lain agar kita bisa saling berbagi ide dan media pembelajaran."*

Dari hasil refleksi dan evaluasi ini, dapat disimpulkan bahwa program "Membangkitkan Kreativitas Guru: Inovatif dalam Mengajar Bahasa Inggris di Tingkat Dasar" telah berhasil mencapai tujuannya dalam meningkatkan kompetensi, kreativitas, dan kepercayaan diri guru PJOK dalam mengintegrasikan bahasa Inggris ke dalam pembelajaran. Meskipun masih terdapat tantangan yang perlu diatasi, perubahan positif yang terjadi pada guru dan siswa menunjukkan bahwa pendekatan ini memiliki potensi besar untuk dikembangkan lebih lanjut dan direplikasi di wilayah lain.

### Pembahasan

#### Pelaksanaan Program Membangkitkan Kreativitas Guru: Inovatif dalam Mengajar Bahasa Inggris di Tingkat Dasar

Program "Membangkitkan Kreativitas Guru: Inovatif dalam Mengajar Bahasa Inggris di Tingkat Dasar" dilaksanakan dengan tujuan meningkatkan kemampuan dan kreativitas guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dalam mengintegrasikan bahasa Inggris ke dalam proses pembelajaran. Program ini diikuti oleh 35 guru dari berbagai sekolah dasar di Kota Solo, dengan latar belakang akademik yang beragam namun mayoritas berasal dari bidang olahraga. Berdasarkan hasil observasi dan refleksi selama kegiatan, pelaksanaan program terdiri atas empat tahap utama yang saling berkesinambungan, yakni (1) pelatihan teori dan praktik intensif, (2) *microteaching*, (3) implementasi di sekolah masing-masing, dan (4) evaluasi serta refleksi bersama. Temuan awal menunjukkan bahwa sebagian besar peserta (85,7%) belum pernah mengikuti pelatihan bahasa Inggris sebelumnya dan hampir seluruhnya tidak memiliki latar belakang pendidikan bahasa. Meskipun demikian, antusiasme tinggi terlihat sejak awal karena program ini memberikan pengalaman baru yang memadukan unsur kebahasaan dengan aktivitas jasmani, dua ranah yang selama ini dianggap terpisah dalam konteks pendidikan dasar.

Pada tahap pertama, yaitu pelatihan teori, peserta diperkenalkan dengan konsep *Total Physical Response* (TPR) sebagai pendekatan utama dalam mengintegrasikan bahasa Inggris ke dalam pembelajaran PJOK. Pendekatan ini berlandaskan teori perkembangan kognitif Jean Piaget (1972) yang menempatkan anak sekolah dasar pada fase operasional konkret, di mana mereka memahami konsep melalui pengalaman langsung dan aktivitas fisik. Melalui TPR, bahasa diajarkan dengan mengaitkan kosakata dan instruksi dengan gerakan tubuh, sehingga siswa belajar secara alami dan bermakna. Prinsip ini diperkuat oleh hasil penelitian Kong (2025) yang menemukan bahwa penerapan TPR dalam pembelajaran kosakata bahasa Inggris di sekolah dasar mampu meningkatkan motivasi belajar dan daya ingat siswa secara signifikan.

Respon peserta terhadap sesi teori sangat positif. Berdasarkan hasil survei internal, 88% guru menilai metode TPR sangat relevan dengan konteks pembelajaran PJOK, 95% menyatakan memahami keterkaitan antara perkembangan kognitif anak dan metode pembelajaran, serta 82% menilai kosakata olahraga yang diajarkan praktis dan mudah diterapkan di kelas. Pengenalan terhadap kosakata seperti *jump, throw, catch, run, kick* dan preposisi sederhana seperti *in, on, under, between* dinilai membantu guru membangun komunikasi fungsional dengan siswa tanpa tekanan tata bahasa yang rumit. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Antika (2021) yang menunjukkan bahwa TPR berbasis pendidikan karakter efektif untuk meningkatkan kemampuan bahasa sekaligus membangun nilai tanggung jawab dan disiplin dalam aktivitas kelas.

Tahap berikutnya adalah pelatihan praktik lapangan, di mana guru dilatih menerapkan instruksi bahasa Inggris dalam konteks permainan olahraga yang dimodifikasi. Beberapa permainan yang digunakan antara lain *Relay Race* untuk melatih pemahaman preposisi, *Ball Passing Verbs* untuk memperkenalkan *action verbs*, *Simon Says Sports Edition* untuk latihan mendengarkan, dan *Vocabulary Relay* untuk mengaitkan kata dengan gerakan. Berdasarkan refleksi akhir sesi, 90% peserta menilai aktivitas ini sederhana namun efektif dan mereka merasa lebih percaya diri menggunakan bahasa Inggris setelah menyadari bahwa komunikasi tidak selalu memerlukan pengucapan sempurna, tetapi cukup dengan kejelasan makna dan demonstrasi gerakan. Fenomena ini diperkuat oleh penelitian Diana et al. (2022) yang menunjukkan bahwa penerapan TPR pada siswa sekolah dasar mampu meningkatkan *social awareness* dan kepercayaan diri siswa melalui kegiatan berbasis aksi dan kolaborasi. Guru yang awalnya ragu mulai menunjukkan kreativitas, bahkan menambahkan variasi gerakan dan instruksi baru sesuai konteks sekolah masing-masing.

Selain itu, *workshop* pembuatan media ajar digital dengan aplikasi Canva menjadi bagian penting dalam memperkuat kompetensi guru. Dalam sesi ini, guru diajarkan membuat *flashcard*, poster, dan *worksheet* bergambar untuk membantu penyampaian kosakata olahraga. Hasil observasi menunjukkan bahwa penggunaan media visual mempercepat pemahaman siswa, mengurangi kebutuhan penerjemahan ke bahasa Indonesia, serta meningkatkan rasa percaya diri guru saat memberikan instruksi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Sebalo dan Teslenko (2020) yang menyimpulkan bahwa pelatihan guru yang mengintegrasikan teknologi dan praktik pembelajaran reflektif dapat meningkatkan *self-efficacy* dan kemampuan pedagogik guru pendidikan jasmani. Oleh karena itu, kegiatan pelatihan ini tidak hanya memperluas kemampuan linguistik peserta, tetapi juga menumbuhkan keterampilan abad ke-21 yang relevan seperti kreativitas, adaptabilitas, dan literasi digital.

### **Dampak Penerapan Metode Total Physical Response (TPR) dalam Pembelajaran PJOK terhadap Proses Belajar-Mengajar**

Penerapan metode *Total Physical Response* (TPR) dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah dasar menunjukkan dampak signifikan terhadap peningkatan motivasi belajar siswa, partisipasi aktif dalam kegiatan fisik berbahasa Inggris, serta perubahan sikap guru terhadap penggunaan bahasa Inggris di kelas. Berdasarkan hasil program



"*Membangkitkan Kreativitas Guru: Inovatif dalam Mengajar Bahasa Inggris di Tingkat Dasar*", sebagian besar guru PJOK yang sebelumnya belum pernah mengikuti pelatihan bahasa Inggris (85,7%) menunjukkan peningkatan kepercayaan diri, kreativitas, dan kesiapan untuk mengintegrasikan bahasa Inggris melalui aktivitas jasmani setelah mengikuti pelatihan berbasis TPR. Hal ini tercermin dari hasil refleksi bahwa 88% peserta menilai metode TPR relevan dengan konteks PJOK, dan 90% menyatakan aktivitas permainan seperti *Relay Race*, *Simon Says Sports Edition*, dan *Vocabulary Relay* mampu membuat siswa lebih aktif dan antusias.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian (Kong, 2025) yang menegaskan bahwa penerapan TPR dalam pembelajaran bahasa Inggris di sekolah dasar mampu meningkatkan motivasi dan inisiatif siswa dalam menguasai kosakata baru. Dalam penelitian tersebut, siswa belajar dengan cepat melalui asosiasi gerakan tubuh dan instruksi bahasa, menciptakan lingkungan belajar yang santai dan efektif. Hal serupa ditemukan dalam studi (Zhang & Jamaludin, 2024), di mana penerapan TPR di sekolah-sekolah pedesaan di Tiongkok meningkatkan keterlibatan siswa dan motivasi belajar secara signifikan, terutama karena metode ini memungkinkan anak untuk belajar secara aktif dan kinestetik.

Dalam konteks guru PJOK di Solo, pendekatan TPR terbukti tidak hanya mengubah perilaku siswa, tetapi juga persepsi guru terhadap pembelajaran lintas bidang. Sebelum pelatihan, mayoritas guru merasa tidak memiliki kemampuan bahasa Inggris yang memadai untuk mengajar. Namun setelah mengikuti pelatihan teori, praktik, dan *microteaching*, 82,9% guru merasa mampu menyusun instruksi sederhana dalam bahasa Inggris dan 68,6% mulai percaya diri menggunakan bahasa tersebut meskipun terdapat kesalahan pengucapan. Sikap ini sejalan dengan hasil penelitian (Landum, 2017), yang menemukan bahwa guru sekolah dasar memiliki pandangan positif terhadap TPR karena metode ini mendukung pemahaman kosakata, meningkatkan rasa senang siswa, dan mendorong guru untuk lebih aktif menggunakan bahasa Inggris tanpa rasa takut salah.

Perubahan sikap guru PJOK yang mengikuti program PKM ini juga mencerminkan peningkatan profesionalisme. Guru yang awalnya skeptis terhadap integrasi bahasa Inggris kini lebih terbuka dan berani bereksperimen. Sebanyak 91,4% guru menyatakan akan terus menggunakan bahasa Inggris dalam pembelajaran PJOK setelah pelatihan berakhir. Perubahan ini sejalan dengan hasil penelitian (Agistiawati, Fuadi, & Mariyannah, 2025), yang menemukan bahwa pelatihan TPR bagi guru sekolah dasar di Tangerang meningkatkan antusiasme dan kesiapan guru dalam menerapkan pembelajaran bahasa Inggris yang menyenangkan dan interaktif.

### **Peningkatan Kompetensi Profesional Guru PJOK Melalui Program Pelatihan "Membangkitkan Kreativitas Guru: Inovatif dalam Mengajar Bahasa Inggris di Tingkat Dasar"**

Pelaksanaan program pelatihan "*Membangkitkan Kreativitas Guru: Inovatif dalam Mengajar Bahasa Inggris di Tingkat Dasar*" terbukti mampu meningkatkan kompetensi profesional guru PJOK dalam mengintegrasikan bahasa Inggris ke dalam pembelajaran. Berdasarkan hasil kegiatan yang diikuti oleh 35 guru PJOK dari berbagai SD di Kota Solo, program ini dilaksanakan melalui empat tahap utama: pelatihan teori dan praktik intensif, *microteaching*, implementasi di sekolah, serta evaluasi dan refleksi. Sebagian besar peserta (85,7%) belum pernah mengikuti pelatihan bahasa Inggris sebelumnya, dan hampir seluruhnya berlatar belakang non-bahasa. Meskipun demikian, program ini berhasil menumbuhkan antusiasme tinggi dan perubahan sikap positif terhadap pembelajaran lintas bidang.

Pada tahap teori, guru diperkenalkan pada konsep *Total Physical Response* (TPR) sebagai pendekatan utama dalam mengintegrasikan bahasa Inggris melalui aktivitas jasmani. Sebanyak 95% peserta menyatakan memahami hubungan antara perkembangan kognitif anak dengan metode pembelajaran aktif berbasis gerakan, sementara 88% menilai metode TPR sangat relevan

untuk konteks PJOK. Hasil ini menunjukkan peningkatan signifikan dalam aspek pengetahuan pedagogik guru. Peningkatan kompetensi ini sejalan dengan temuan (Sebalo & Teslenko, 2020), yang menyatakan bahwa pelatihan yang menekankan *self-education activity* dalam pendidikan jasmani dapat meningkatkan kemampuan refleksi, perencanaan pembelajaran, dan adaptasi guru terhadap inovasi metodologis. Guru yang dilatih dalam konteks nyata dengan metode partisipatif menunjukkan peningkatan kompetensi profesional hingga 80,1%.

Tahap praktik dan *microteaching* dalam program PKM ini memperkuat kompetensi keterampilan pedagogik guru. Guru dilatih menggunakan permainan fisik seperti *Relay Race*, *Simon Says Sports Edition*, dan *Ball Passing Verbs* untuk mengajarkan *action verbs* dan preposisi dalam bahasa Inggris. Sebanyak 90% peserta menilai aktivitas ini sederhana namun efektif, dan 82,9% guru menyatakan mampu menyusun instruksi sederhana dalam bahasa Inggris setelah pelatihan. Temuan ini mendukung konsep *Continuing Professional Development (CPD)* sebagaimana dijelaskan oleh (Dwiyogo & Cholifah, 2016), yang menegaskan bahwa pelatihan berkelanjutan melalui pendekatan *blended learning* mampu memperkuat keterampilan dan sikap profesional guru pendidikan jasmani untuk menghadapi tuntutan abad ke-21.

Selain peningkatan kemampuan pedagogik, program ini juga menumbuhkan kompetensi kreatif guru dalam mengembangkan media ajar digital menggunakan Canva. Workshop pembuatan *flashcard*, *poster*, dan *worksheet* berbahasa Inggris tidak hanya memperkaya kemampuan teknologi guru, tetapi juga membantu mereka dalam mengurangi hambatan bahasa saat mengajar. Hal ini relevan dengan hasil penelitian (Hikmawati & Handayani, 2021), yang menegaskan bahwa bahan ajar berbasis budaya lokal dan TPR dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran dan relevansi konteks bagi siswa sekolah dasar.

## Kesimpulan

Program Pengabdian kepada Masyarakat ini berhasil meningkatkan kompetensi profesional 35 guru PJOK sekolah dasar dalam mengintegrasikan bahasa Inggris melalui metode Total Physical Response (TPR). Melalui tahapan pelatihan teori dan praktik, *microteaching*, implementasi di sekolah, serta evaluasi dan refleksi, program ini efektif meningkatkan pengetahuan pedagogik, keterampilan praktis, dan sikap profesional guru meskipun sebagian besar peserta berlatar belakang non-bahasa dan belum pernah mengikuti pelatihan bahasa Inggris sebelumnya. Guru menunjukkan peningkatan pemahaman terhadap relevansi TPR dengan karakteristik perkembangan anak, kemampuan menggunakan instruksi bahasa Inggris sederhana secara komunikatif, serta peningkatan kepercayaan diri dalam pembelajaran. Dampak positif juga terlihat pada siswa yang menjadi lebih fokus, antusias, dan mulai menggunakan kosakata bahasa Inggris. Walaupun masih terdapat kendala terkait waktu, kosakata guru, dan dukungan lingkungan sekolah, mayoritas peserta berkomitmen untuk melanjutkan praktik integrasi bahasa Inggris dalam pembelajaran PJOK. Temuan ini menegaskan bahwa integrasi lintas bidang bahasa dan olahraga melalui metode TPR dapat diterapkan secara efektif di sekolah dasar, mendukung implementasi Kurikulum Merdeka, serta berpotensi menjadi model pengembangan profesional guru PJOK yang inovatif dan replikabel.

## Daftar Pustaka

- Agistiawati, E., Fuadi, A., & Mariyanah, S. (2025). Creative teaching practices: A combination of Total Physical Response (TPR) at elementary school students in Tangerang. *Niswantara: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. <https://doi.org/10.70508/wjwpe814>
- Amiruddin, A., Nurdin, A., & Sabilla, A. M. (2024). Peran guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) dalam meningkatkan motorik dasar peserta didik kelas rendah sekolah dasar. *Jurnal Penjaskesrek*, 11(1), 44-54. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v11i1.2873>
- Antika, R. (2021). The effect of English teaching material using Total Physical Response (TPR) based character education in elementary school. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.211129.004>
- Asher, J. J. (1977). *Learning another language through actions: The complete teacher's guidebook*. Sky Oaks Productions.
- Astutik, Y. (2019). Total Physical Response (TPR): How is it used to teach EFL young learners? *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 18(1), 94-111. <https://doi.org/10.26803/ijlter.18.1.6>
- British Council. . Total physical response - TPR. *TeachingEnglish*. <https://www.teachingenglish.org.uk/professional-development/teachers/managing-lesson/total-physical-response-tpr>
- Demir, Y. (2014). The role of total physical response method in teaching sports vocabulary to young learners. *Journal of Physical Education and Sports Management*, 6(2), 71-78.
- Diana, M. W., Wilupi, A. Y. T., Setiawan, D., & Nurhajati, D. (2022). Enhancing social awareness through Total Physical Response (TPR) in teaching English at elementary school. *English Education: Journal of English Teaching and Research*, 7(1). <https://doi.org/10.29407/jetar.v7i1.17460>
- Dwiyogo, W. D., & Cholifah, P. S. (2016). Continuing Professional Development (CPD) for physical education teacher in elementary school through blended learning. In *International Conference on Education* (pp. 948-955). Universitas Negeri Malang.
- Hikmawati, A., & Handayani, R. (2021). Developing cultural-based English textbook based on Total Physical Response method for elementary school students. *Proceedings of UTIC*, 2, 232-235. <https://doi.org/10.12928/utic.v2.5764.2019>
- Kong, Y. (2025). The application of Total Physical Response teaching in elementary school English vocabulary teaching. *International Journal of Education and Humanities*, 20(2), 38-41. <https://doi.org/10.54097/z4xjgq70>
- Landum, A. G. (2017). Teachers' attitudes toward the use of Total Physical Response in teaching English vocabulary to young learners. In *Proceedings of the International Conference on English Language Teaching* (Vol. 3, pp. 156-165).
- Paais, R. L., & Sabirin. (2025). Evaluasi program pelatihan project-based learning bagi guru dengan model Kirkpatrick. *Kelola: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 12(2), 184-195. <https://doi.org/10.24246/j.jk.2025.v12.i2.p184-195>
- Piaget, J. (1972). *The psychology of the child*. Basic Books.
- Ramadhan, A., Iyakrus, I., Rasyono, R., Syafaruddin, S., & Razak, R. (2025). Pelatihan Kurikulum Merdeka Belajar terhadap guru PJOK. *Jurnal SOLMA*, 14(3), 4647-4652. <https://doi.org/10.22236/solma.v14i3.18525>
- Sebalo, L., & Teslenko, T. (2020). Future teacher training for self-education activity in physical education at elementary school. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 12(2), 108-125. <https://doi.org/10.18662/rrem/12.2/272>

- Winarni, S., & Lismadiana, L. (2020). Kompetensi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan ditinjau dari usia dan jenis sekolah. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 34-46. <https://doi.org/10.21831/jpji.v16i1.29639>
- Yasa, M., Yusran, L. O. A., & Saputra, E. E. (2026). Penguatan peran guru dalam kesehatan mental siswa melalui pelatihan coping strategy di SDN 13 Konda. *Jurnal Abdi Masyarakat dan Pemberdayaan Inovatif*, 2(1), 46-57. <https://doi.org/10.64690/jampi.v2i1.631>
- Zhang, L., & Jamaludin, K. (2024). The impact of Total Physical Response approach in vocabulary acquisition and motivation among rural Chinese students. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 13(4). <https://doi.org/10.6007/ijarped/v13-i4/23674>