

METODE PENGAJARAN OLAHRAGA YANG MENDORONG GRIT (KOMBINASI PASSION DAN KETABAHAN) DEMI TUJUAN JANGKA PANJANG

Ayu Purnama Wenly¹, Apta Mylsidayu², Harry Syahputra Nasution³,
Muh. Ali Akbar⁴

¹ Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta, Jalan Pemuda No. 10, Rawamangun, Jakarta Timur 13220, Indonesia

² Kepeleatihan Kecabangan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta, Jalan Pemuda No. 10, Rawamangun, Jakarta Timur 13220, Indonesia

³ Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pamulang, Jalan Suryakencana No.1, Pamulang, Kota Tangerang Selatan, Banten 15417, Indonesia

⁴ Universitas Sembilanbelas November Kolaka, Jalan Pemuda No.339, Kelurahan Tahoa, Kecamatan Kolaka, Kabupaten Kolaka, Sulawesi Tenggara 93561

Email: ayu.purnama@unj.ac.id

(Submission Track: Received: 06-08-2025, Final Revision: 12-10-2025, Available Online: 30-10-2025)

ABSTRACT. Permasalahan yang sering di hadapi guru-guru di sekolah khusus nya guru di KKGGO Pulo gadung adalah peserta didik sering kali menunjukkan kurangnya ketahanan dalam menghadapi tantangan atau kegagalan dalam olahraga. Ketika mereka mengalami kesulitan dalam menguasai teknik tertentu atau kalah dalam kompetisi, mereka cenderung cepat menyerah dan kehilangan motivasi. Hal ini diperburuk oleh pola pikir tetap (fixed mindset) yang masih banyak dimiliki oleh siswa. Permasalahan tersebut menjadi tidak terselesaikan karena kurangnya metode pengajaran yang secara spesifik menanamkan grit dalam proses pembelajaran olahraga. Grit, yang merupakan kombinasi antara passion (gairah) dan perseverance (ketabahan), sangat penting dalam membentuk karakter peserta didik agar mereka memiliki daya juang tinggi dan mampu mencapai tujuan jangka panjang dalam bidang akademik maupun olahraga.

KEYWORDS. GRIT ; kombinasi passion; ketabahan; tujuan jangka Panjang

ABSTRACT. The problem that teachers in schools often face, especially teachers at KKGGO pulogadung, is that students often show a lack of resilience in facing challenges or failure in sports. When they have difficulty mastering a particular technique or lose in a competition, they tend to give up quickly and lose motivation. This is exacerbated by the fixed mindset that many students still have, where they believe that sports ability is something that is fixed and cannot be improved with consistent effort. This problem remains unresolved due to the lack of teaching methods that specifically instill grit in the sports learning process. Grit, which is a combination of passion and perseverance, is very important in shaping the character of students so that they have high fighting power and are able to achieve long-term goals in academics and sports.

KEYWORDS: GRIT ; combination of passions; fortitude; Long term goals



1. PENDAHULUAN

Mitra pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah KKGO Kecamatan Pulogadung. Kelompok Kerja Guru Olahraga (KKGO) Kecamatan Pulo Gadung memiliki peran strategis dalam meningkatkan kualitas pendidikan jasmani di tingkat sekolah dasar dan menengah. Guru-guru PJOK di wilayah ini diharapkan mampu membentuk peserta didik yang tidak hanya unggul dalam keterampilan fisik tetapi juga memiliki karakter kuat, seperti disiplin, ketahanan mental, dan semangat juang yang tinggi. Namun, dalam praktiknya, ditemukan beberapa tantangan yang dihadapi oleh para pendidik dalam menanamkan nilai-nilai tersebut melalui pembelajaran olahraga.

Salah satu permasalahan utama yang dihadapi adalah kurangnya metode pengajaran yang secara spesifik menanamkan grit dalam proses pembelajaran olahraga. Grit, yang merupakan kombinasi antara passion (gairah) dan perseverance (ketabahan) (Duckworth, Peterson, Matthews, & Kelly, 2007), sangat penting dalam membentuk karakter peserta didik agar mereka memiliki daya juang tinggi dan mampu mencapai tujuan jangka panjang dalam bidang akademik maupun olahraga. Kegigihan (grit) yang terdapat dalam diri individu dapat menjadikan individu tersebut bekerja keras dalam mengatasi kegagalan, tantangan, dan kesulitan yang dialami (Syarifuddin & Siregar, 2022). Ketabahan adalah komponen penting dalam kehidupan individu dan profesional siswa (Khoirunnisa, Eva, & Rahmawati, 2023). Individu dengan tingkat grit yang rendah akan sulit fokus, mudah terganggu oleh ide atau proyek baru, kurang termotivasi untuk bekerja mencapai tujuan jangka panjang, dan tidak mampu menetapkan tujuan jangka Panjang (Dyantari & Simarmata, 2023). *Grit* diharapkan mampu mendorong perubahan pola perilaku pada siswa agar siswa dapat menetapkan tujuan untuk meningkatkan hasil belajarnya dan menunjukkan kesuksesan selama proses menempuh pendidikan di sekolah (Hardiyanti, Ahkam, & Irdianti, 2023). Seseorang yang memiliki grit akan mempertahankan upaya dan minat yang tak tergoyahkan dalam periode waktu yang lama terhadap suatu hal (Tualeka & Bashori, 2023).

Sayangnya, jarang sekali ada sosialisasi tentang bagaimana passion dan ketabahan berperan penting pada kesuksesan seseorang, serta metode pengajaran yang ada saat ini lebih berfokus pada pencapaian keterampilan teknis tanpa memperhatikan bagaimana membangun mental ketekunan dan semangat pantang menyerah. Selain itu, dalam banyak kasus, peserta didik sering kali menunjukkan kurangnya ketahanan dalam menghadapi

tantangan atau kegagalan dalam olahraga. Ketika mereka mengalami kesulitan dalam menguasai teknik tertentu atau kalah dalam kompetisi, mereka cenderung cepat menyerah dan kehilangan motivasi. Hal ini diperburuk oleh pola pikir tetap (*fixed mindset*) yang masih banyak dimiliki oleh siswa, di mana mereka percaya bahwa kemampuan olahraga adalah sesuatu yang tetap dan tidak bisa ditingkatkan dengan usaha yang konsisten.

Di sisi lain, para guru juga menghadapi keterbatasan dalam mengakses pelatihan atau pendekatan baru yang dapat membantu mereka mengintegrasikan pembelajaran karakter dalam olahraga. Kurangnya program pelatihan khusus yang mengajarkan bagaimana membangun ketekunan dan disiplin melalui olahraga menyebabkan guru kesulitan dalam mengimplementasikan strategi yang efektif di lapangan. Selain itu, tantangan lain yang dihadapi adalah kurangnya variasi dalam metode pembelajaran yang dapat memotivasi siswa untuk terus berusaha meskipun menghadapi kesulitan.

Dalam proses pembelajaran seorang guru harus pandai-pandai dalam memilih metode pembelajaran, agar siswa dapat menerima dan menyerap materi yang disampaikan, dan dapat mencapai hasil dari tujuan pembelajaran tersebut (Hidayat, Pratama, & Hardiono, 2020). Media pembelajaran adalah sesuatu yang dapat mendorong terjadinya proses belajar mengajar menjadi lebih menarik sehingga merangsang siswa untuk lebih aktif dalam belajar (Anggraini, Rizhardi, & Suryani, 2022). Media pembelajaran yang menarik tentu saja akan memancing minat dan motivasi peserta didik (Widyowati, Ansori, & Sutaryono, 2021).

Berdasarkan kondisi ini, diperlukan pendekatan pengajaran olahraga yang dapat menanamkan nilai **grit** dalam diri siswa. Metode pengajaran yang dirancang harus tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis olahraga tetapi juga membangun daya tahan mental, disiplin, dan semangat juang. Oleh karena itu, pengembangan strategi pembelajaran berbasis *grit* di KKGO Kecamatan Pulo Gadung menjadi solusi yang relevan untuk menciptakan peserta didik yang lebih tangguh dan memiliki komitmen jangka panjang dalam pencapaian prestasi olahraga maupun kehidupan sehari-hari.

2. METODE

Untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh KKGO Jatinegara dalam penerapan metode pengajaran olahraga yang mendorong GRIT (kombinasi *passion* dan ketabahan) demi tujuan jangka Panjang, diperlukan serangkaian tahapan yang sistematis

dan terstruktur. Metode pelaksanaan program ini mencakup tiga tahap utama, yaitu sosialisasi, pendampingan dan evaluasi, serta keberlanjutan program. Setiap tahapan memiliki peran penting dalam memastikan bahwa implementasi Metode Grit dapat berjalan dengan baik dan memberikan dampak jangka panjang bagi pengembangan olahraga di sekolah-sekolah daerah Jatinegara yang diterapkan oleh guru penjas. Metode pelaksanaan program ini dirancang untuk mengatasi tantangan dalam penerapan metode grit melalui pendekatan yang komprehensif. Dengan sosialisasi yang tepat, pelatihan intensif, pemanfaatan teknologi, pendampingan yang berkelanjutan, serta strategi keberlanjutan yang terencana, diharapkan bahwa program ini dapat meningkatkan kualitas pendidikan jasmani, memperbaiki sistem pembelajaran olahraga, dan mendorong minat siswa dalam aktivitas fisik secara lebih optimal.

3. HASIL DAN DISKUSI

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertajuk "*Metode Pengajaran Olahraga yang Mendorong Grit (Kombinasi Passion dan Ketabahan) demi Tujuan Jangka Panjang*" telah dilaksanakan dengan sukses pada tanggal 05–06 Agustus 2025, bertempat di Aula SD Al-Azhar Rawamangun. Kegiatan ini merupakan bentuk kontribusi akademik dalam meningkatkan kapasitas guru-guru olahraga dalam menerapkan pendekatan pembelajaran yang lebih bermakna, khususnya dalam membentuk karakter siswa melalui aktivitas jasmani.

Acara ini dihadiri oleh 50 orang guru yang tergabung dalam Kelompok Kerja Guru Olahraga (KKGGO) Kecamatan Pulogadung, yang mencerminkan antusiasme tinggi terhadap topik yang diangkat. Pemilihan tema GRIT, yang merupakan kombinasi antara passion (gairah atau minat jangka panjang) dan perseverance (ketabahan atau kegigihan), menjadi sangat relevan dalam konteks pendidikan jasmani karena kegiatan olahraga merupakan wadah ideal untuk menanamkan nilai-nilai ketangguhan mental dan motivasi intrinsik pada peserta didik.

Tujuan dan Relevansi

Tujuan utama dari kegiatan ini adalah memberikan pemahaman konseptual dan praktis kepada guru mengenai metode pengajaran olahraga yang mampu menumbuhkan sikap gigih dan semangat pantang menyerah pada siswa. Dalam jangka panjang, metode

ini diharapkan mampu memperkuat karakter siswa dalam menghadapi tantangan tidak hanya di bidang olahraga, tetapi juga dalam aspek kehidupan lainnya.

Konsep GRIT yang dipopulerkan oleh Angela Duckworth ini menjadi landasan teoritis dari kegiatan, di mana peserta pelatihan diajak untuk mengeksplorasi bagaimana peran guru olahraga tidak hanya berfokus pada pencapaian keterampilan fisik semata, tetapi juga pembentukan karakter yang tahan banting, konsisten, dan penuh semangat terhadap tujuan jangka panjang.

Rangkaian Kegiatan

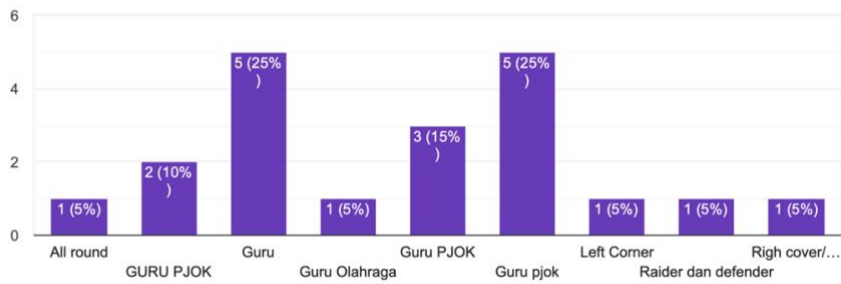
Selama dua hari kegiatan, peserta mengikuti beberapa sesi utama:

1. Sesi Teoretis: Pemaparan mengenai konsep GRIT dalam konteks pendidikan dan olahraga, dengan studi kasus penerapannya di sekolah-sekolah yang berhasil menumbuhkan budaya kerja keras dan konsistensi melalui pelajaran olahraga.
2. Workshop Interaktif: Peserta merancang dan mendemonstrasikan metode pengajaran olahraga yang berorientasi pada karakter, seperti penggunaan permainan berstrategi, latihan berbasis tantangan (*challenge-based training*), dan pendekatan reflektif dalam evaluasi siswa.
3. Diskusi Kelompok dan Refleksi: Peserta berbagi pengalaman mengajar serta kendala yang dihadapi, kemudian didampingi untuk mengembangkan rencana tindakan yang bisa diimplementasikan di sekolah masing-masing.

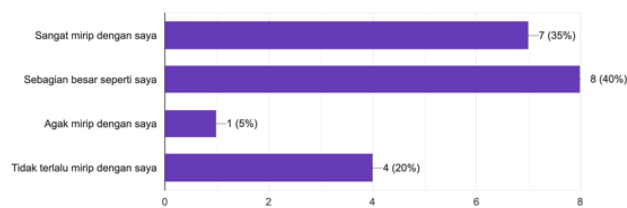
Hasil dan Dampak

Dari hasil evaluasi kegiatan, mayoritas peserta menyatakan bahwa mereka mendapatkan pengetahuan baru dan strategi praktis untuk diterapkan dalam proses pembelajaran. Mereka juga menyadari pentingnya peran guru olahraga sebagai pembentuk karakter siswa, tidak hanya sebagai pelatih keterampilan motorik. Kegiatan ini diharapkan menjadi pemicu perubahan paradigma pengajaran olahraga di sekolah-sekolah dasar di wilayah Pulogadung, dari yang sebelumnya hanya berfokus pada aspek fisik menjadi lebih menyeluruh dan berorientasi pada pengembangan karakter.

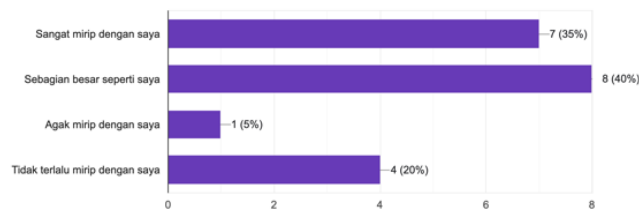
Posisi
 20 jawaban



Saya telah mengatasi kemunduran untuk menaklukkan tantangan penting.
 20 jawaban



Saya telah mengatasi kemunduran untuk menaklukkan tantangan penting.
 20 jawaban



Gamba 1. Hasil penelitian dari kuesioner yang diberikan

PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
"METODE PENGAJARAN OLAHRAGA YANG MENDORONG GRIT (KOMBINASI PASSION DAN KETABAHAN) DEMI TUJUAN JANGKA PANJANG"

08.00 - 12.00 | RABU, 6 AGUSTUS 2025 | KKGO PULOGADUNG

Ayu Purnama Wenly, S.Pd., M.Pd.
 Dosen Pengas FIKKUNJ

#PJKRFIKKUNJ | fikkunj.ac.id | @fikkunj.ac.id | #FIKKUNJ



Gambar 2. Dokumentasi Pelaksanaan PKM

4. KESIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat ini membuktikan bahwa pendekatan pengajaran olahraga yang terintegrasi dengan nilai-nilai GRIT sangat dibutuhkan oleh guru-guru di lapangan. Melalui kegiatan ini, peserta tidak hanya dibekali teori, tetapi juga diberdayakan secara praktis untuk menjadi agen perubahan dalam membentuk generasi yang gigih, bersemangat, dan tangguh dalam mengejar tujuan hidup mereka.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta atas dukungan pendanaan dan fasilitasi kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat Wilayah Binaan Unggulan ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada mitra masyarakat binaan, pemerintah daerah, serta seluruh peserta kegiatan yang telah berpartisipasi aktif dalam seluruh tahapan pelaksanaan.

6. REFERENCES

Anggraini, N., Rizhardi, R., & Suryani, I. (2022). Keefektifan Media Audio Visual Materi Dasar- Dasar Atletik Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas V SDN 90 Palembang. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(6), 4963–4974.

- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and Passion for Long-Term Goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087–1101. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>
- Dyantari, K. R., & Simarmata, N. (2023). The role of grit for college students in Indonesia. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 25(2), 18–29. Retrieved from <https://ejournal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/psikologi/article/view/3167>
- Hardiyanti, S. A., Ahkam, M., & Irdianti. (2023). Grit dan Hasil Belajar pada Siswa SMA. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 3(2), 113–121.
- Hendra, J., Putra, I. M., & Haryono, E. (2022). Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga Terhadap Kemampuan Loncat Katak Pada Siswa Ektrakurikuler Olahraga Cabang Atletik. *Jurnal Muara Olahraga*, 4(2), 47–56. <https://doi.org/10.52060/jmo.v4i2.841>
- Hidayana, R. D., & Rumini. (2020). Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Atletik Kabupaten Pati. *Indonesian Journal for Physical ...*, 1(2), 538–546.
- Hidayat, A., Pratama, R., & Hardiono, B. (2020). Peningkatan kemampuan gerak dasar atletik dengan menggunakan metode sirkuit pada siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 92–100. <https://doi.org/10.21831/jpji.v16i1.30792>
- Khoirunnisa, R. N., Eva, N., & Rahmawati, H. (2023). Grit in College Students: Literature Review. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 14(2), 237–251. <https://doi.org/10.26740/jptt.v14n2.p237-251>
- Ramadan, W., & Sidik, D. Z. (2019). Pengaruh Metode Circuit Training Terhadap Daya Tahan Cardiovascular Cabang Olahraga Atletik Nomor Lari Jarak Jauh. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 11(2), 101–105. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v11i2.20317>
- Syarifuddin, N. A. S., & Siregar, S. M. (2022). Relationship between Grit and Achievement Motivation for University Student During Online Learning. *Psikologia : Jurnal Psikologi*, 5(1), 1–10. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v5i1.1400>
- Tualeka, T. D., & Bashori, K. (2023). Menjelajahi Grit: Sebuah Kajian Literatur Naratif. *JiIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(8), 6340–6346. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i8.1946>
- Widyowati, A. P., Ansori, I., & Sutaryono. (2021). Keefektifan Model Pembelajaran Atletik Berbasis Circuit Training Terhadap Kebugaran Jasmani. *Jurnal Kependidikan Dasar*, 11, 171–178.