

VARIASI GERAK DASAR DALAM PEMBELAJARAN OLAHRAGA BERBASIS *PLOGGING* UNTUK MENUMBUHKAN KEBIASAAN PEDULI LINGKUNGAN SISWA MI

Selly Alike¹, Bahtiar Firdiansyah²

¹Universitas Islam Negeri Sunan Kudus, Kudus, Indonesia

²Universitas Islam Negeri Sunan Kudus, Kudus, Indonesia

Email penulis pertama: sellyalika3@gmail.com

Email penulis kedua: b.firdiansyah@uinsuku.ac.id

Abstract

Despite widespread environmental cleanliness campaigns, schools remain significant sources of daily waste. This condition requires a learning approach that integrates physical activity with character education. One relevant alternative is plogging, an activity originating from Sweden derived from the words plocka upp (to pick up) and jogging, which combines light running with picking up litter as a form of environmental care. This study aims to describe the implementation of plogging as a variation of basic movement in physical education, identify supporting and inhibiting factors, and analyze its contribution to fostering environmentally caring habits among students at MI NU Nurul Haq. The research employed field research with a qualitative approach through observation, interviews, and documentation. Data were analyzed using the Miles and Huberman model, with data validity ensured through source and technique triangulation. The study focused on the implementation of plogging in physical education and changes in students' environmental care behavior. The results indicate that plogging was implemented in a structured manner, supported by the Adiwiyata program, and effectively increased students' enthusiasm, cooperation, and environmentally responsible behavior. In conclusion, plogging contributes to developing environmental awareness habits, supports sustainable learning in madrasahs, and serves as a reference for curriculum development and competency enhancement of PGMI students.

Keywords: Basic Movements, Plogging, Physical Education, Environmental Awareness, Islamic Elementary School

Abstrak

Maraknya kampanye kebersihan lingkungan tidak membuat sekolah terlepas dari masalah sampah, karena lingkungan sekolah tetap menjadi salah satu tempat yang menghasilkan sampah setiap hari. Kondisi ini memerlukan pendekatan pembelajaran yang mampu mengintegrasikan aktivitas fisik dengan pembentukan karakter. Salah satu alternatif yang relevan adalah *plogging*, yaitu kegiatan dari Swedia yang berasal dari kata *plocka upp* (memungut) dan *jogging*, yang menggabungkan aktivitas berlari kecil sambil memungut sampah sebagai bentuk kepedulian lingkungan. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan implementasi *plogging* sebagai variasi gerak dasar dalam pembelajaran olahraga, mengidentifikasi faktor pendukung dan penghambat, serta menganalisis kontribusinya dalam menumbuhkan kebiasaan peduli lingkungan siswa MI NU Nurul Haq. Penelitian menggunakan penelitian lapangan dengan pendekatan kualitatif melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan model *Miles dan Huberman* dengan keabsahan data melalui triangulasi sumber dan teknik. Penelitian ini memfokuskan pada pelaksanaan *plogging* dalam pembelajaran olahraga dan perubahan perilaku peduli lingkungan siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *plogging* dilaksanakan secara terstruktur, didukung program Adiwiyata, serta mampu meningkatkan antusiasme, kerja sama, dan perilaku peduli lingkungan siswa. Kesimpulannya, *plogging* berperan dalam menumbuhkan kebiasaan peduli lingkungan dan menjadi bagian dari pembelajaran berkelanjutan di madrasah, sekaligus memberikan gambaran penerapan olahraga sederhana yang membentuk

karakter siswa serta menjadi acuan pengembangan kurikulum dan kompetensi mahasiswa PGMI.

Kata kunci: Gerak Dasar, Plogging, Pembelajaran Olahraga, Peduli Lingkungan, Madrasah Ibtidaiyah

PENDAHULUAN

Pembelajaran olahraga di Madrasah Ibtidaiyah (MI) tidak hanya mengembangkan kemampuan motorik dan kebugaran jasmani peserta didik, tetapi juga menanamkan nilai karakter seperti kepedulian terhadap kebersihan dan kelestarian lingkungan. Isu kepedulian terhadap lingkungan menjadi perhatian utama pada masa kini. Polusi, sampah plastik, dan kerusakan alam menjadi ancaman nyata bagi kelangsungan hidup manusia dan planet bumi (Pasaribu et al., 2024). Penanaman nilai peduli lingkungan di madrasah ibtidaiyah menjadi bagian penting dalam pembentukan karakter siswa. Madrasah Ibtidaiyah NU Nurul Haq menanamkan nilai peduli lingkungan melalui kegiatan memungut sampah setelah dilaksanakannya Senam Anak Indonesia Hebat setiap hari Sabtu. Namun pelaksanaannya belum optimal karena tidak semua siswa melakukannya dengan sungguh-sungguh masih banyak yang mengabaikan sampah di sekitar area sekolah, sehingga pembiasaan ini belum berhasil menumbuhkan kesadaran dan tanggung jawab terhadap lingkungan.

Data Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan (KLHK) serta Sistem Informasi Pengelolaan Sampah Nasional (SIPSN) menunjukkan bahwa pada tahun 2023 jumlah timbulan sampah di Indonesia mencapai sekitar 17,4 juta ton, dan 37% di antaranya berasal dari aktivitas rumah tangga dan lingkungan sekolah (Nurmalasari, 2024). Sementara itu, pada tahun 2022 Indonesia mencatat timbulan sampah tertinggi dalam lima tahun terakhir, yakni mencapai 37,6 juta ton (Ardiansyah, 2025). Kepedulian terhadap lingkungan yang belum terbentuk secara optimal perlu mendapatkan perhatian dalam proses pendidikan. Melalui proses pembelajaran yang bermakna dan kontekstual, nilai-nilai kepedulian dapat ditanamkan sejak dini agar perilaku negatif terhadap lingkungan tidak terbawa hingga dewasa (Purnawanto, 2022). Siswa akan terbiasa menganggap kebersihan sekolah sebagai tanggung jawab petugas kebersihan, bukan sebagai tanggung jawab bersama (Yang et al., 2022). Akibatnya, pembelajaran pendidikan jasmani kehilangan makna karakter yang seharusnya dikembangkan, yakni pembiasaan perilaku sehat, disiplin, dan cinta lingkungan, yang dalam jangka panjang dapat berdampak pada rendahnya partisipasi generasi muda dalam menjaga keberlanjutan lingkungan hidup. Salah satu indikator yang perlu dikembangkan adalah kesadaran menjaga kebersihan lingkungan, seperti membuang sampah pada tempatnya dan membersihkan area sekitar setelah beraktivitas (Pusat Statistik, 2014).

Permasalahan yang menjadi perhatian utama dalam pendidikan saat ini ialah menumbuhkan kepedulian terhadap lingkungan sejak usia dini. Kementerian Agama (Kemenag) melalui program *Ekoteologi* menekankan integrasi antara nilai-nilai keagamaan dan kesadaran ekologis, agar menjaga alam menjadi bagian dari keimanan dan akhlak. *Ekoteologi* memandang bahwa manusia memiliki tanggung jawab moral dan spiritual untuk menjaga keseimbangan alam sebagai amanah Tuhan (Jamal, 2025). Oleh karena itu, perilaku peduli lingkungan dipandang tidak sekadar kegiatan sosial, tetapi juga wujud ibadah dan pengamalan ajaran agama. Kementerian Agama mendorong lembaga pendidikan termasuk madrasah ibtidaiyah untuk mengimplementasikan nilai-nilai *ekoteologis* dalam pembelajaran agar peserta didik memahami pentingnya pelestarian lingkungan secara ilmiah sekaligus spiritual. Dengan demikian, penerapan *ekoteologi* di madrasah berperan dalam membentuk karakter religius dan kepedulian lingkungan pada diri siswa.

Upaya nyata dan berkelanjutan diperlukan untuk menjaga kesehatan tubuh sekaligus melestarikan lingkungan. *Plogging* menjadi salah satu bentuk kegiatan yang relevan untuk diterapkan. Istilah *plogging* merupakan gabungan dari kata “*jogging*” dan Bahasa Swedia “*plocka upp*” yang berarti mengambil (Silaban et al., 2024). *Plogging* kemudian dikenal sebagai kegiatan olahraga lari yang disertai dengan memungut sampah di lingkungan sekitar. Olahraga ini diperkenalkan oleh Erik Ahlstrom pakar lingkungan asal Swedia yang terinspirasi membersihkan Kota Stockholm dari tumpukan sampah dan sejak 2016 masyarakat Swedia mulai mempraktikkan *plogging*. Di Indonesia kegiatan ini diadopsi berbagai komunitas lari sejak Februari 2018 (Iryanna et al., 2024). Gerakan seperti berlari termasuk gerak dasar lokomotor, membungkuk dan berjongkok merupakan bagian dari gerak dasar nonlokomotor, sedangkan mengangkat sampah termasuk gerak dasar manipulatif (Anggraeni et al., 2025). Menurut Naufaldi (2025) menunjukkan program pembelajaran yang memberikan variasi gerak dasar pada siswa sekolah dasar dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar secara signifikan, dengan nilai rata-rata naik dari 22,25 menjadi 39,80. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa aktivitas *plogging* yang memadukan gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dapat mengembangkan keterampilan motorik serta menumbuhkan kepedulian terhadap lingkungan. Kurikulum olahraga perlu diselaraskan dengan konsep literasi fisik melalui pengintegrasian kegiatan seperti *plogging* untuk menciptakan pembelajaran interdisipliner yang menyiapkan generasi muda agar hidup sehat dan berkelanjutan (Martínez-Mirambell et al., 2025).

Materi dalam kurikulum pembelajaran olahraga juga menekankan pentingnya menjaga

kebersihan lingkungan sebagai bagian dari pembentukan karakter peserta didik. Pembelajaran ini bertujuan menumbuhkan kepedulian siswa terhadap kebersihan di rumah, sekolah, dan tempat tinggal (Muhajir & Raushankifri, 2022). Peserta didik diajak memahami pentingnya menjaga kebersihan lingkungan, baik di rumah, sekolah, maupun tempat tidur. Aktivitas seperti membersihkan ruang belajar, merapikan tempat tidur, hingga menjaga kebersihan halaman rumah menjadi bagian dari pembelajaran yang menanamkan nilai tanggung jawab dan kesadaran akan pentingnya lingkungan yang bersih dan sehat. Integrasi nilai-nilai tersebut menunjukkan bahwa pendidikan jasmani memiliki peran strategis dalam menumbuhkan perilaku hidup bersih, sehat, dan berkelanjutan sejak usia dini.

Penelitian yang relevan meneliti penerapan kegiatan *plogging* dalam pembelajaran olahraga di sekolah menengah dan menunjukkan bahwa kegiatan *plogging* mampu meningkatkan kesadaran lingkungan peserta didik dan menumbuhkan sikap positif terhadap kebersihan alam sekitar. Melalui empat sesi pembelajaran berbasis *plogging*, siswa menunjukkan penerimaan yang tinggi terhadap kegiatan tersebut serta kesadaran baru mengenai dampak perilaku manusia terhadap lingkungan (Martínez-Mirambell et al., 2023). Penelitian lain yang dilakukan oleh (Rahmadani Siregar et al., 2025) meneliti *plogging* sebagai upaya promosi ideologi lingkungan berkelanjutan melalui olahraga yang menunjukkan bahwa kegiatan *plogging* efektif meningkatkan kesadaran dan partisipasi masyarakat terhadap pelestarian lingkungan, karena menggabungkan aktivitas fisik dengan aksi sosial yang berdampak langsung pada kebersihan lingkungan. Adapun penelitian yang juga menyatakan adanya pengaruh positif kegiatan *plogging* terhadap lingkungan (Kim et al., 2023) penelitian ini meneliti hubungan antara sikap pro-lingkungan, motivasi diri, dan niat berkelanjutan dalam partisipasi olahraga ramah lingkungan melalui kegiatan *plogging*.

Hasil penelaahan terhadap penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penelitian tersebut belum mengkaji hubungan *plogging* dengan variasi gerak dasar, padahal kegiatan ini melibatkan unsur gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif yang penting dalam pembelajaran olahraga di madrasah ibtidaiyah. Selain itu, penelitian tersebut juga belum mengintegrasikan konsep gaya hidup aktif dan pembentukan karakter peduli lingkungan secara mendalam. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi celah tersebut dengan mengkaji penerapan *plogging* sebagai sarana pengembangan variasi gerak dasar dan penumbuhan kebiasaan peduli lingkungan siswa madrasah ibtidaiyah.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian lapangan dengan pendekatan kualitatif, yang bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam penerapan kegiatan *plogging* dalam

pembelajaran olahraga sebagai sarana pengembangan variasi gerak dasar dan penumbuhan kebiasaan peduli lingkungan siswa. Pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus digunakan untuk menyelidiki secara mendalam proses, pengalaman, dan nilai yang muncul dalam konteks permasalahan penelitian ini (Saleh, 2023). Setting penelitian ini dilakukan di Madrasah Ibtidaiyah NU Nurul Haq Prambatan Kidul, Kecamatan Kaliwungu, Kabupaten Kudus. Penelitian melibatkan siswa kelas IV B yang berjumlah 27 siswa sebagai responden serta guru olahraga sebagai informan. Madrasah ini dipilih karena memiliki program pembelajaran aktif yang mendukung pendidikan berbasis karakter dan kepedulian terhadap lingkungan, sehingga relevan dengan fokus penelitian mengenai penerapan kegiatan *plogging* dalam pembelajaran olahraga. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk melihat pelaksanaan *plogging* serta perilaku peduli lingkungan siswa melalui indikator kesadaran menjaga kebersihan, keterlibatan aktif, tanggung jawab, dan pemahaman pentingnya lingkungan bersih (Pusat Statistik, 2014). Wawancara dilakukan dengan guru olahraga dan beberapa siswa, sedangkan dokumentasi digunakan untuk memperoleh data pendukung seperti foto, catatan kegiatan, dan dokumen pembelajaran.

Teknik analisis data menggunakan model *Miles and Huberman* yang meliputi tiga tahap, yaitu reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi (Abdussamad, 2021). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik pemeriksaan keabsahan data triangulasi dengan sumber dan triangulasi dengan metode. Melalui teknik triangulasi sumber, peneliti membandingkan hasil wawancara dari berbagai informan untuk memastikan keakuratan informasi. Selain itu, triangulasi metode dilakukan dengan membandingkan data yang diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi guna meningkatkan validitas dan kepercayaan data penelitian (Susanto et al., 2023). Kegiatan *plogging* dilaksanakan dalam pembelajaran olahraga kelas IV MI NU Nurul Haq, terintegrasi dengan Senam Anak Indonesia Hebat setiap hari Sabtu. Setelah senam, siswa melakukan jogging ringan sambil memungut sampah di sekitar lapangan sekolah. Aktivitas ini menggabungkan gerak dasar lokomotor (berlari, berjalan), nonlokomotor (membungkuk, berjongkok), dan manipulatif (mengangkat, melempar sampah ke tempatnya). Selama kegiatan, peneliti dan guru olahraga mengamati keterlibatan, kedisiplinan, serta sikap peduli lingkungan siswa. Setelahnya, dilakukan refleksi bersama untuk menumbuhkan kesadaran menjaga kebersihan dan tanggung jawab terhadap lingkungan sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan *plogging* yang dilaksanakan di MI NU Nurul Haq bertujuan untuk mengembangkan pembelajaran olahraga yang kontekstual melalui variasi gerak dasar sekaligus menumbuhkan kebiasaan peduli lingkungan pada siswa. Kegiatan ini dirancang untuk mengintegrasikan aktivitas fisik dengan edukasi kebersihan lingkungan, sehingga siswa tidak hanya bergerak aktif, tetapi juga memperoleh pengalaman langsung dalam menjaga kebersihan sekitar sekolah. Berikut adalah hasil pelaksanaan penelitian ini yang mencakup implementasi kegiatan *plogging*, faktor pendukung dan penghambat, serta kontribusinya dalam menumbuhkan kebiasaan peduli lingkungan pada siswa.

Pelaksanaan Kegiatan Plogging

Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi pembelajaran olahraga berbasis *plogging* di MI NU Nurul Haq dilaksanakan melalui tiga tahapan utama, yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap perencanaan, guru merancang kegiatan *plogging* sebagai pembelajaran yang mengintegrasikan aktivitas jasmani dan pembentukan karakter peduli lingkungan. Hal ini didukung oleh pernyataan guru olahraga bahwa “*modul ajar dan perlengkapan kegiatan telah disiapkan sebelum pelaksanaan*”. Modul ajar tersebut digunakan sebagai panduan pelaksanaan kegiatan *plogging* oleh guru



Gambar 1. Cover modul ajar sebagai panduan pelaksanaan kegiatan *plogging*.

Modul ajar tersebut berisi tujuan pembelajaran, langkah kegiatan, instruksi keselamatan, serta lembar observasi sederhana yang digunakan guru untuk memantau perkembangan siswa. Selain itu, guru menyiapkan rute kegiatan, perlengkapan seperti kantong sampah dan sarung tangan, serta menyelaraskan kegiatan dengan capaian pembelajaran olahraga.

Pada tahap pelaksanaan, kegiatan dimulai dengan apersepsi melalui pertanyaan

pemantik mengenai kebiasaan siswa saat menuju sekolah dan keberadaan sampah di lingkungan sekitar. Selanjutnya guru melakukan pemanasan sambil memberikan instruksi teknis terkait prosedur *plogging*.



Gambar 2. Guru olahraga memberi instruksi & pemanasan sebelum *plogging*

Siswa dibagi menjadi empat kelompok yang masing-masing terdiri atas 6–7 orang dengan rute berbeda agar area pembersihan lebih luas. Guru olahraga juga menerapkan sistem penghargaan untuk meningkatkan semangat dan partisipasi siswa dalam kegiatan *plogging*. Hal ini didukung oleh pernyataan guru olahraga yang menyatakan bahwa “*setiap kelompok diarahkan melalui rute berbeda*”. Penerapan strategi ini terbukti meningkatkan semangat dan partisipasi siswa. Mayoritas siswa terlihat aktif berlari kecil sambil memungut sampah serta bekerja sama dalam kelompok, meskipun beberapa siswa masih memerlukan arahan tambahan.



Gambar 3. Siswa melaksanakan kegiatan *plogging*

Berdasarkan temuan di lapangan, setiap kelompok berhasil mengumpulkan sampah dengan kategori berbeda. Kelompok 1 mendominasi pada sampah plastik ringan seperti plastik es dan bungkus makanan, Kelompok 2 lebih banyak menemukan sampah kertas, sedangkan Kelompok 3 dan 4 mengumpulkan sampah campuran yang terdiri dari botol

plastik, daun kering, dan tisu. Secara keseluruhan, terdapat peningkatan kesadaran siswa terhadap jenis sampah yang mereka temukan selama kegiatan *plogging*.

Pada tahap evaluasi, guru menggunakan acuan dari modul ajar untuk menilai sikap, partisipasi, dan pemahaman siswa tentang jenis sampah serta dampaknya terhadap lingkungan. Guru kemudian memberikan penguatan nilai karakter melalui penjelasan mengenai sampah organik dan anorganik serta dampaknya bagi lingkungan. Secara keseluruhan, implementasi *plogging* berjalan efektif dan mampu menjadi alternatif model pembelajaran olahraga yang lebih bermakna bagi siswa. Melalui *plogging* siswa tidak hanya belajar membangun kerja sama tim, tetapi juga semakin terlatih dalam memahami pentingnya menjaga kebersihan serta merawat lingkungan agar tetap sehat dan bersih. Aktivitas ini melibatkan gerak dasar lokomotor (berjalan, berlari), non-lokomotor (membungkuk, meraih), dan manipulatif (mengambil dan membawa sampah), sehingga dapat disebut sebagai implementasi pembelajaran olahraga yang kontekstual dan bermakna.

Faktor Pendukung dan Penghambat Pelaksanaan Plogging

Faktor pendukung pelaksanaan *plogging* di MI NU Nurul Haq terlihat dari beberapa temuan wawancara. Keteladanan guru dalam menjaga kebersihan turut memperkuat pemahaman siswa, sebagaimana disampaikan guru olahraga yang menyatakan bahwa “*contoh dari guru membuat siswa terbiasa menjaga kebersihan*”. Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa peran guru sebagai teladan memiliki pengaruh penting dalam membentuk perilaku peduli lingkungan pada siswa. Selain itu, dukungan dari pihak sekolah turut memperkuat pelaksanaan *plogging*. Hal ini ditunjukkan oleh pernyataan waka kurikulum yang menyebutkan bahwa “*program Adiwiyata memerlukan kegiatan yang mendukung budaya bersih*”. Dukungan ini menegaskan bahwa pelaksanaan *plogging* selaras dengan kebijakan dan program sekolah.

Dukungan sekolah tidak hanya bersifat verbal, tetapi juga didukung oleh data dokumentasi, seperti Surat Keputusan (SK) pembentukan tim Adiwiyata yang masih berlaku serta keberadaan mading lingkungan hidup yang memuat ajakan menjaga kebersihan dan edukasi pengelolaan sampah. Temuan dokumentasi tersebut memperkuat hasil wawancara dan menunjukkan adanya komitmen institusional sekolah dalam mendukung pembelajaran berbasis kepedulian lingkungan. Upaya tersebut selaras dengan Peraturan Menteri Lingkungan Hidup dan Kehutanan (Permen LHK) Nomor P.52/MENLHK/SETJEN/KUM.1/9/2019 tentang Gerakan Peduli dan Berbudaya Lingkungan Hidup di Sekolah (PBLHS), yang menjadi dasar kurikulum bagi sekolah untuk mengembangkan program peduli lingkungan secara terstruktur dan berkelanjutan (Menteri Lingkungan Hidup Dan Kehutanan Republik Indonesia, 2019).

Kegiatan *plogging* masih menghadapi beberapa hambatan. Guru olahraga menyebutkan bahwa “*keterbatasan pendamping menyulitkan pengawasan siswa*”. Selain itu, wali kelas menjelaskan bahwa perbedaan karakter siswa, seperti kurang disiplin atau enggan memungut sampah, turut memengaruhi efektivitas kerja sama kelompok. Dari sisi kelembagaan, waktu pembelajaran olahraga yang relatif terbatas serta faktor cuaca menjadi kendala yang kerap muncul dalam pelaksanaan. Selain itu, beberapa siswa mengaku kurang nyaman menyentuh sampah atau mudah merasa lelah sehingga membutuhkan motivasi tambahan. Hambatan-hambatan ini menunjukkan bahwa pelaksanaan *plogging* memerlukan pengelolaan yang lebih terstruktur, terutama dalam pengawasan, penguatan karakter, serta penyesuaian kegiatan dengan kondisi lapangan.

Kontribusi Plogging dalam Menumbuhkan Kebiasaan Peduli Lingkungan Siswa

Kegiatan *plogging* memberikan kontribusi penting dalam mendukung proses pembelajaran dan pembentukan karakter peserta didik. Guru olahraga menjelaskan bahwa *plogging* tidak hanya melatih kebugaran jasmani, tetapi juga menanamkan kebiasaan peduli terhadap kebersihan lingkungan. Temuan ini menunjukkan bahwa *plogging* berfungsi sebagai pembelajaran integratif antara aktivitas fisik dan pendidikan karakter. Dari sisi kurikulum, *plogging* dinilai selaras dengan materi kebugaran jasmani dan mendukung pelaksanaan Projek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5) dengan tema *Gaya Hidup Berkelanjutan*, khususnya pada aspek aksi memungut sampah. Hal ini menegaskan bahwa implementasi *plogging* merupakan bagian dari strategi pembelajaran berbasis proyek, bukan sekadar kegiatan insidental.

Perubahan perilaku siswa juga terlihat setelah pelaksanaan *plogging*. Wali kelas menyampaikan bahwa “*siswa mulai terbiasa menjaga kebersihan kelas*”. Perubahan ini mengindikasikan meningkatnya kesadaran siswa terhadap kebersihan lingkungan sekolah. Selain itu, wali murid mengungkapkan bahwa “*plogging membantu menciptakan lingkungan sekolah yang lebih bersih*”. Lingkungan sekolah yang bersih turut mendukung terciptanya suasana belajar yang nyaman dan kondusif

Tabel 1. Ringkasan Implementasi *Plogging* dalam Pembelajaran Olahraga

No	Aspek	Deskripsi Hasil	Tindak Lanjut
1	Pelaksanaan	Tahap: perencanaan, pelaksanaan, evaluasi. Aktivitas gerak dasar dan karakter peduli lingkungan.	Pertahankan modul, perkuat pengawasan, sesuaikan penghargaan.
2	Faktor	Pendukung: keteladanan guru, dukungan sekolah. Penghambat:	Tambah pendamping,

No	Aspek	Deskripsi Hasil	Tindak Lanjut
		pendamping terbatas, karakter siswa, waktu, cuaca.	motivasi siswa, sesuaikan kondisi lapangan.
3	Kontribusi	Menumbuhkan kepedulian lingkungan dan kerja sama kelompok, sesuai P5.	Jadikan rutin, integrasikan ke kurikulum, pantau perilaku siswa.

Analisis Pelaksanaan Kegiatan Plogging

Pelaksanaan *plogging* dalam pembelajaran olahraga di kelas IV B MI NU Nurul Haq menunjukkan bahwa kegiatan ini telah diimplementasikan sesuai dengan tujuan pembelajaran, Kegiatan *plogging* terlaksana melalui rangkaian aktivitas yang menggabungkan gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Siswa bergerak menyusuri area sekolah sambil berlari kecil, berjalan cepat, membungkuk, dan mengangkat sampah yang mereka temukan. Aktivitas seperti memungut, membawa, serta memasukkan sampah ke tempat yang telah disediakan menunjukkan keterlibatan keterampilan manipulatif yang memerlukan koordinasi mata–tangan. Pola gerak ini sesuai kebutuhan perkembangan motorik siswa sekolah dasar, di mana pengalaman fisik secara langsung sangat berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan gerak (Naufaldi, 2025). Hal ini sejalan dengan teori kebugaran jasmani yang menyatakan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara ritmis dapat meningkatkan daya tahan, kekuatan, dan koordinasi motorik dan pengalaman siswa (Giriwijoyo, 2010).

Selama kegiatan berlangsung, keterlibatan siswa terlihat tinggi. Mereka mampu bekerja dalam kelompok, saling berkoordinasi, dan menunjukkan antusiasme dalam menemukan serta mengumpulkan sampah. Pengalaman belajar yang diperoleh melalui aktivitas langsung seperti ini mendukung pembentukan kesadaran diri terkait tanggung jawab lingkungan, karena siswa tidak hanya menerima informasi, tetapi terlibat dalam perilaku nyata yang bernilai edukatif (Winahyu, 2021).

Analisis Faktor Pendukung Dan Penghambat Kegiatan Plogging

Kegiatan *plogging* memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan bagi siswa. Berdasarkan wawancara, beberapa siswa menyatakan bahwa *bagian paling seru adalah berjalan bersama teman, bekerja sama mengumpulkan sampah, dan melihat lingkungan menjadi lebih bersih*. Pengalaman langsung seperti ini mendukung pembentukan perilaku positif karena anak belajar melalui aktivitas nyata yang terjadi di lingkungan mereka

(Purnawanto, 2022). Dukungan guru dan sekolah menjadi aspek penting, terutama ketika *plogging* telah sesuai dengan program Adiwiyata yang mulai diterapkan. Pernyataan waka kurikulum bahwa “*program Adiwiyata yang sedang mulai diterapkan memang memerlukan kegiatan yang mendukung budaya bersih seperti plogging*” menggambarkan adanya keselarasan antara kegiatan pembelajaran dengan arah kebijakan sekolah.

Penguatan perilaku siswa juga dipengaruhi oleh keteladanan guru. Ketika guru terlibat langsung dalam kegiatan *plogging*, siswa lebih mudah meniru perilaku tersebut, sebagaimana dijelaskan dalam teori pembelajaran sosial (Janet et al., 2018) bahwa perilaku dapat terbentuk melalui proses pengamatan. Hal ini juga tampak dalam antusiasme siswa yang menunjukkan kesiapan mengikuti instruksi dan bekerja sama selama kegiatan. Meski demikian, beberapa hambatan tetap muncul. Sebagian siswa tampak kurang nyaman memungut sampah tertentu, terutama yang dianggap kotor atau berbau. Beberapa kelompok memerlukan pengarah tambahan untuk bekerja secara efektif. Keterbatasan waktu pelaksanaan juga membuat kegiatan belum sepenuhnya optimal bagi semua kelas. Kondisi seperti ini umum terjadi dalam pembelajaran berbasis aktivitas fisik, terutama ketika siswa memiliki tingkat kesiapan yang berbeda-beda.

Analisis Kontribusi Plogging Dalam Menumbuhkan Kebiasaan Peduli Lingkungan Siswa

Plogging memberikan kontribusi besar dalam pembentukan kebiasaan peduli lingkungan pada siswa. Guru olahraga menyampaikan bahwa kegiatan *plogging* memiliki potensi untuk dijadikan sistem baru yang diterapkan pada berbagai materi olahraga. Guru menilai bahwa pendekatan ini tidak hanya mendukung kebugaran jasmani siswa, tetapi juga menumbuhkan kebiasaan positif seperti disiplin, kerja sama, dan kepedulian terhadap lingkungan. Sebagaimana teori dari Hilgrad dan Bower, belajar merupakan proses perubahan perilaku seseorang dalam menghadapi suatu situasi sebagai hasil dari pengalaman yang dialami secara berulang, perubahan tersebut tidak terjadi karena faktor bawaan, kematangan, ataupun kondisi sementara, melainkan karena pengalaman yang terus berlangsung dalam situasi yang sama (Kartini, 2022). Artinya pendapat tersebut sesuai bahwa *plogging* memberi kontribusi pembelajaran yang lebih luas, tidak hanya sebatas kegiatan satu kali, tetapi dapat dikembangkan menjadi inovasi pembelajaran berkelanjutan di sekolah.

Sudut pandang pendidikan melihat kegiatan *plogging* sebagai penerapan prinsip *Place-Based Education*, di mana siswa belajar secara langsung dari lingkungan sekitar dan

terlibat dalam pengalaman nyata yang bermakna. Pendekatan ini menekankan pentingnya menghubungkan pembelajaran dengan konteks lokal dan isu nyata dalam komunitas, tanggung jawab sosial, dan keterampilan *problem solving* (Siti Sriyati et al., 2025). *Plogging* menyediakan pengalaman nyata yang memungkinkan siswa mempraktikkan tindakan peduli lingkungan secara langsung, mulai dari memungut, memilah, hingga menempatkan sampah pada tempatnya, yang kemudian memperkuat pembiasaan peduli lingkungan siswa.

KESIMPULAN

Kegiatan *plogging* yang dilaksanakan di MI NU Nurul Haq telah berhasil menumbuhkan kebiasaan peduli lingkungan serta memperkuat kerja sama antarsiswa. Kegiatan ini mendorong terbentuknya kebiasaan positif, terlihat dari perubahan perilaku siswa yang mulai membuang sampah pada tempatnya, menjaga kerapian kelas, dan menunjukkan kepedulian terhadap lingkungan sekitar sekolah maupun di rumah. Pelaksanaan *plogging* didukung oleh perencanaan yang baik, kesiapan media dan perlengkapan, serta antusiasme siswa dalam mengikuti aktivitas di luar kelas. Meskipun demikian, beberapa kendala masih dijumpai, seperti keterbatasan waktu pembelajaran di luar kelas dan perlunya arahan lanjutan bagi sebagian siswa agar tetap fokus pada area yang ditentukan. Secara keseluruhan menunjukkan bahwa *plogging* terlaksana melalui perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi yang terstruktur, didukung keteladanan guru dan program Adiwiyata serta terkendala waktu dan pengawasan, dan terbukti menumbuhkan kebiasaan peduli lingkungan melalui perubahan perilaku siswa di sekolah maupun di rumah.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi Madrasah, yaitu menunjukkan bahwa *plogging* berpotensi diterapkan sebagai program rutin yang mendukung budaya bersih, Adiwiyata, serta pembelajaran olahraga berbasis proyek. Temuan ini menegaskan bahwa kegiatan *plogging* tidak berhenti sebagai inovasi sesaat, tetapi dapat diarahkan menjadi sistem pembelajaran yang berkelanjutan. Penelitian ini juga menghadirkan implikasi akademik bagi Prodi PGMI, berupa gambaran implementasi pembelajaran olahraga yang sederhana namun efektif dalam membentuk karakter siswa. *Plogging* dapat menjadi acuan dalam pengembangan kurikulum, rancangan pembelajaran Microteaching, serta penguatan kompetensi mahasiswa PGMI dalam merancang pembelajaran berbasis karakter di madrasah.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdussamad, Z. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif* (P. Rapanna, Ed.). Syakir Media Press.
- Ardiansyah, R. (2025). ANALISIS DAMPAK KEBIJAKAN PEMBANGUNAN PEMBANGKIT LISTRIK TENAGA SAMPAH (PLTSA) TEMPAT PEMBUANGAN AKHIR (TPA) PUTRI CMPO KOTA SURAKARTA. *Jurnal Fisip Undip*.

- Br Silaban, L., Plogging Kesadaran Kebersihan Lingkungan Di Balige Oleh, ---Aksi P, Jemaat Manna Balige, mi, Chriswell Zebua, Y., & Gulo, atulo. (2024). Environmental Cleanliness Awareness Plogging Action in Balige by P3mi Manna Balige Congregation. *Jurnal Pengabdian Dian Mandala*, 1.
- Giriwijoyo, S. (2010). KONSEP DAN CARA PENILAIAN KEBUGARAN JASMANI MENURUT SUDUT PANDANG ILMU FAAL OLAHRAGA. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, Volume 2, No. 1, Juni 2010, 2, 1–9.
- Iryanna, Y., Muthali'in, A., Fitriyya, M., & Penulis, K. (2024). Penguatan Profil Pelajar Pancasila Dimensi Gotong Royong Pada Siswa melalui Kegiatan Fun... Vol (4) (2) Penguatan Profil Pelajar Pancasila Dimensi Gotong Royong Pada Siswa melalui Kegiatan Fun Plogging bagi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Kampus Mengajar*, 4(2). <https://doi.org/10.56972/jikm.v4i2.160>
- Jamal, S. (2025). Konsep dan Implementasi Ekoteologi dalam Kurikulum Pendidikan Agama Islam. *Advances In Education Journal*, 2, 136–147.
- Janet, H., Dosen, L., & Konseling, P. (2018). *PENERAPAN TEORI BELAJAR SOSIAL ALBERT BANDURA DALAM PROSES BELAJAR MENGAJAR DI SEKOLAH* (Vol. 4, Issue 2). Desember.
- Kartini. (2022). PENGARUH APLIKASI PEMBELAJARAN ONLINE DAN KEBIASAAN BELAJAR DARI RUMAH TERHADAP HASIL BELAJAR. *Jurnal Intruksional*, 4, No 1, 96–115.
- Kim, J., Kim, S., & Chung, J. (2023). Examining the Relationship between Pro-Environmental Attitudes, Self-Determination, and Sustained Intention in Eco-Friendly Sports Participation: A Study on Plogging Participants. *Sustainability (Switzerland)*, 15(15). <https://doi.org/10.3390/su151511806>
- Martínez-Mirambell, C., Boned-Gómez, S., Urrea-Solano, M., & Baena-Morales, S. (2023). Step by Step towards a Greener Future: The Role of Plogging in Educating Tomorrow's Citizens. *Sustainability (Switzerland)*, 15(18). <https://doi.org/10.3390/su151813558>
- Martínez-Mirambell, C., García-Taibo, O., Fröberg, A., & Baena-Morales, S. (2025). Exploring Plogging's Usefulness and Feasibility in Schools: Insights from Physical Education Teacher Education Students. *Australian Journal of Environmental Education*, 41(1), 74–90. <https://doi.org/10.1017/ae.2024.77>
- Menteri Lingkungan Hidup Dan Kehutanan Republik Indonesia. (2019). *PERATURAN MENTERI LINGKUNGAN HIDUP DAN KEHUTANAN REPUBLIK INDONESIA*.
- Muhajir, & Raushankifri. (2022). *Buku Panduan Guru PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN Untuk SD/MI Kelas II* (Y. M. Budyahir, Ed.). Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. <https://buku.kemdikbud.go.id>
- Naufaldi, F. (2025). Diterbitkan Oleh: LPPM STKIP Tal mal n Siswal Bimal Efektivitas Variasi Bermain terhadap Pengembangan Kemampuan Gerak Dasar Motorik Anak Usia 9-10 Tahun. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 15, 215.
- Nurmalasari, D. (2024). Pemanfaatan Sampah Plastik Menjadi Produk dan Jasa Kreatif. *Journal of Comprehensive Science P-ISSN: 2962-4738 e-ISSN: 2962-4584 Vol. 3. No. 7, Juli 2024*, 3, 2183–2192.
- Pasaribu, A. M., Manik, R. H., & Pakpahan, M. (2024). Langkah Kecil, Dampak Besar: Plogging sebagai Aksi Nyata Peduli Lingkungan oleh Anak-anak Sekolah Minggu dan Pemuda-pemudi di GPP Pohan Tonga. In *Jurnal Silih Asih* (Vol. 1, Issue 2).
- Pengelolaan, T., Domestik, L., Industri, D., Berkelanjutan, P., Patimah, A. S., Shinta, A., & Winahyu, G. S. (2021). Prosiding Seminar Nasional Teknik Lingkungan Kebumian Ke-III Strategi Promosi Pengelolaan Sampah di Kalangan Mahasiswa. In *Fakultas Teknologi Mineral*.

- Purnawanto, T. (2022). PERENCANAKAN PEMBELAJARAN BERMAKNA DAN ASESMEN KURIKULUM MERDEKA. *Jurnal Ilmiah Pedagogy*, 20, 75–94.
- Pusat Statistik, B. (2014). *INDIKATOR PERILAKU PEDULI LINGKUNGAN HIDUP 2014 (Hasil Survei Sosial Ekonomi Nasional 2014, Modul Ketahanan Sosial)*. Badan Pusat Statistik, Jakarta-Indonesia.
- Rahmadani Siregar, D., Barlian, E., Dewata, I., Syah, N., Komaini, A., Insani, M., Nofriandi, A., Anisa Sati'At, N., & Febrina, S. (2025). Plogging as a promotion of sustainable environmental ideology through sports. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, 1510(1). <https://doi.org/10.1088/1755-1315/1510/1/012011>
- Saleh, S. (2023). *Buku Referensi Mengenai Penelitian Kualitatif* (Sulmiah, Ed.). AGMA (Anggota IKAPI NO 054/SSL/2023).
- Siti Sriyati, G., Rika Rafikah Agustin, Ms., & Supriyadi, Mp. (2025). *GENGGAMAN LOKAL GENGAMAN LOKAL SAINS DALAM SAINS DALAM Best Practices Pembelajaran IPA Berbasis Place-Based Education* (Syaiful Rochman, Ed.; 1st ed.). Dharma Samakta Edukhatulistiwa.
- Sri Anggraeni, H., Rosida, A., Maemunah, T., Tohari, M., & Ageng Sri Legowo, Y. (2025). This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license Peningkatan Partisipasi dan Kebersihan Lingkungan Sekolah Melalui Program Lomba Daring dan Plogging Corresponding Author. *JURNAL PENGABDIAN SOSIAL*, 2(3), 3387–3391. <https://ejournal.jurnalpengabdiansosial.com/index.php/jps>
- Susanto, D., Jailani, Ms., & Sulthan Thaha Saifuddin Jambi, U. (2023). Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Dalam Penelitian Ilmiah. *Jurnal Pendidikan, Sosial & Humaniora*, 1, 53–61. <http://ejournal.yayasanpendidikandzurriyatulquran.id/index.php/qosim>
- Yang, B., Wu, N., Tong, Z., & Sun, Y. (2022). Narrative-Based Environmental Education Improves Environmental Awareness and Environmental Attitudes in Children Aged 6–8. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11). <https://doi.org/10.3390/ijerph19116483>