

**Optimalisasi Kemampuan Membaca Bahasa Inggris dan Pemahaman Materi Gizi dan Olahraga melalui Pendekatan Teks Terintegrasi: Studi pada Mahasiswa Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fitri Yulianti¹, Hadi Riwayati Utami², Dian Ayu Zahraini³, Ririn Ambarini⁴**

¹⁴ Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris, ²³ Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, Universitas PGRI Semarang
Email: fitriyulianti@upgris.ac.id

ABSTRACT

This research aims to investigate the effectiveness of an integrated text approach in improving students' English reading skills and understanding of nutrition and sports material in the Health and Recreation Physical Education Program (PJKR). The research was carried out in the form of a quasi-experiment involving two groups of students, namely the control group who took part in conventional learning and the treatment group who received integrated text approach treatment. Data was collected through pre-test and post-test to measure English reading ability and understanding of nutrition and exercise material. Data collection was also carried out through questionnaires to evaluate student perceptions of the integrated text approach. The research results showed that the group of students who received the integrated text approach treatment experienced a significant increase in their English reading ability and understanding of nutrition and sports material compared to the control group. Apart from that, students also gave positive responses to the integrated text approach which was able to improve language skills and understanding of the material.

Keywords: *English reading ability, understanding of nutrition and sports material, integrated text approach, Health and Recreation Physical Education Program Students, Learning effectiveness*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi efektivitas pendekatan teks terintegrasi dalam meningkatkan kemampuan membaca Bahasa Inggris serta pemahaman mahasiswa atas materi gizi dan olahraga pada Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR). Penelitian dilakukan dalam bentuk eksperimen semu dengan melibatkan dua kelompok mahasiswa, yaitu kelompok kontrol yang mengikuti pembelajaran konvensional dan kelompok perlakuan yang mendapatkan perlakuan pendekatan teks terintegrasi. Data dikumpulkan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur kemampuan membaca Bahasa Inggris serta pemahaman materi gizi dan olahraga. Pengumpulan data juga dilakukan melalui angket untuk mengevaluasi persepsi mahasiswa terhadap pendekatan teks terintegrasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok mahasiswa yang mendapatkan perlakuan pendekatan teks terintegrasi mengalami peningkatan yang signifikan dalam kemampuan membaca Bahasa Inggris dan pemahaman materi gizi dan olahraga dibandingkan dengan kelompok kontrol. Selain itu, mahasiswa juga memberikan tanggapan positif terhadap pendekatan teks terintegrasi yang mampu meningkatkan keterampilan bahasa dan pemahaman materi.

Kata Kunci: *Kemampuan membaca Bahasa Inggris, Pemahaman materi gizi dan olahraga, Pendekatan teks terintegrasi, Mahasiswa Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Efektivitas pembelajaran.*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi memiliki peran krusial dalam rangka membentuk generasi muda yang sehat tidak hanya secara fisik tetapi juga mental (“A Pragma-Contrastive Study of Hyperbole in English and Arabic Sport Commentaries,” 2022; Rodríguez & Kandel-Cisco, 2020; Webb et al., 2021). Dalam konteks global yang semakin terhubung, kemampuan berbahasa asing, khususnya Bahasa Inggris, telah menjadi keahlian yang tak terbantahkan sehingga bersifat wajib untuk semua mahasiswa dengan disiplin ilmu apapun, termasuk didalamnya adalah mahasiswa PJKR. Di sisi lain, pemahaman tentang gizi dan olahraga menjadi landasan penting dalam menciptakan gaya hidup yang seimbang dan berkelanjutan mahasiswa sekarang dan juga karir di masa depan (Greenberg et al., 2021; Pan & Zhong, 2022; Piggott, 2021). Dalam konteks pendidikan tinggi, khususnya Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, mengintegrasikan pembelajaran bahasa dengan materi gizi dan olahraga dapat menjadi pendekatan yang inovatif dan efektif serta berdaya guna.

Kemampuan membaca Bahasa Inggris tidak hanya menjadi jendela bagi pengetahuan global, tetapi juga menjadi alat vital untuk mengakses informasi ilmiah, teknis, dan budaya bagi mahasiswa PJKR. Di sisi lain, pemahaman tentang materi gizi dan olahraga membentuk dasar bagi individu dalam membuat keputusan sehat dalam kehidupan sehari-hari (Oprya et al., 2021; Povar et al., 2022; Rodríguez & Kandel-Cisco, 2020). Namun, tantangan dalam memadukan pembelajaran bahasa dengan konten gizi dan olahraga sering kali muncul, sehingga mahasiswa dalam Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi sering dihadapkan pada pengajaran yang terpisah antara bahasa dan materi, mengakibatkan terfragmentasinya pemahaman keduanya.

Oleh karena itu, penelitian ini bermaksud untuk menjembatani kesenjangan ini dengan mengusulkan pendekatan teks terintegrasi guna meningkatkan kemampuan Bahasa Inggris

mahasiswa PJKR. Pendekatan ini bertujuan untuk mengintegrasikan teks Bahasa Inggris yang berkaitan dengan gizi dan olahraga dalam konteks pembelajaran. Dengan mengintegrasikan kedua aspek ini, diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan kemampuan membaca Bahasa Inggris mereka sambil memperdalam pemahaman tentang gizi dan olahraga dalam konteks Bahasa Inggris (“A Pragma-Contrastive Study of Hyperbole in English and Arabic Sport Commentaries,” 2022; Đorić, 2020; Rozaq et al., 2022). Penelitian ini akan berfokus pada mahasiswa Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, mengingat pentingnya pemahaman mendalam tentang gizi dan olahraga dalam profesi masa depan mereka terutama yang disampaikan dalam Bahasa Inggris.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan mengoptimalkan pembelajaran di lingkungan pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan tentang efektivitas pendekatan teks terintegrasi dalam meningkatkan kemampuan membaca Bahasa Inggris dan pemahaman materi gizi serta olahraga (Evans et al., 2023; Hidayat et al., 2022; Pranawengtias, 2022; Rodesiler, 2022; Tarmast et al., n.d.) sehingga temuan penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan metode pembelajaran yang lebih holistik dan kontekstual dalam menghadapi kompleksitas tantangan pembelajaran saat ini.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian: Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen semu dengan desain kelompok kontrol dan kelompok perlakuan dimana kelompok kontrol akan menerima pembelajaran konvensional, sementara kelompok perlakuan akan menerapkan pendekatan teks terintegrasi. **Partisipan:** Partisipan dalam penelitian ini melibatkan mahasiswa Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang sedang mengikuti mata kuliah Gizi dan

Olahraga. Mereka akan dibagi secara acak menjadi dua kelompok: kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Instrumen Pengumpulan Data

1. Tes Kemampuan Membaca Bahasa Inggris: Tes ini berisi teks Bahasa Inggris dengan pertanyaan sehubungan dengan teks tersebut yang diujikan sebelum dan setelah periode pembelajaran untuk mengukur perubahan kemampuan membaca Bahasa Inggris.
2. Tes Pemahaman Materi Gizi dan Olahraga: Tes ini mengukur pemahaman mahasiswa tentang materi gizi dan olahraga yang diujikan sebelum dan setelah periode pembelajaran.
3. Angket Persepsi Mahasiswa: Angket diberikan kepada mahasiswa kelompok perlakuan guna mengukur persepsi mereka terhadap efektivitas pendekatan teks terintegrasi untuk meningkatkan kemampuan membaca dan pemahaman materi.

Implementasi Pendekatan Teks Terintegrasi: Kelompok perlakuan menerima pembelajaran dengan pendekatan teks terintegrasi dengan materi pembelajaran gizi dan olahraga yang disajikan dalam bentuk teks Bahasa Inggris yang relevan. Diskusi, latihan, dan aktivitas terkait dilakukan berdasarkan teks tersebut.

Analisis Data: Data yang diperoleh dari tes kemampuan membaca Bahasa Inggris dan pemahaman materi gizi serta olahraga dianalisis menggunakan metode statistik deskriptif dan analisis komparatif. Perbedaan skor sebelum dan sesudah pembelajaran dalam masing-masing kelompok dihitung serta dianalisis secara kualitatif untuk mendapatkan wawasan yang lebih mendalam.

Ekspektasi Hasil: Diharapkan bahwa kelompok perlakuan yang mengikuti pendekatan teks terintegrasi menunjukkan peningkatan yang lebih signifikan dalam kemampuan membaca Bahasa Inggris dan pemahaman materi gizi serta olahraga dibandingkan dengan kelompok

control, dan juga angket persepsi mahasiswa diharapkan memberikan wawasan tentang efektivitas pendekatan ini dari sudut pandang mahasiswa.

Keterbatasan Penelitian: Penelitian ini mungkin memiliki keterbatasan dalam hal ukuran sampel dan durasi intervensi. Selain itu, pengaruh faktor luar yang tidak terkontrol sepenuhnya juga dapat mempengaruhi hasil penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi atau PJKR telah menjadi inti dalam membangun generasi muda yang sehat secara fisik dan mental. Dalam era global yang semakin terkoneksi, kemampuan berbahasa asing, terutama Bahasa Inggris, telah menjadi kompetensi krusial yang sangat dibutuhkan di berbagai bidang segmen profesi. Sementara itu, pemahaman tentang gizi dan olahraga menjadi fondasi penting dalam mendorong pola hidup seimbang dan berkelanjutan. Namun, sering kali banyak tantangan yang muncul dalam mengintegrasikan pembelajaran bahasa dengan konten gizi dan olahraga, khususnya pada mahasiswa Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengoptimalkan pengajaran melalui pendekatan teks terintegrasi, yang mengintegrasikan teks Bahasa Inggris dengan materi gizi dan olahraga. Dalam bab ini, kami menyajikan hasil dari penelitian ini melalui tabel-tabel yang memberikan gambaran tentang efektivitas pendekatan ini dalam meningkatkan kemampuan membaca Bahasa Inggris dan pemahaman materi gizi serta olahraga yang sangat penting untuk masa sekarang dan juga karir di masa depan. Data dalam tabel-tabel berikut ini sebagai hasil dari penelitian menggambarkan perubahan skor tes, analisis angket persepsi mahasiswa, dan rangkuman temuan penelitian yang memberikan pandangan holistik mengenai dampak pendekatan teks terintegrasi dalam lingkungan pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi.

Tabel 1: Perbandingan Skor Tes Kemampuan Membaca Bahasa Inggris Sebelum dan Sesudah Pembelajaran

Kelompok	Skor Awal (Mean \pm SD)	Skor Akhir (Mean \pm SD)	Perubahan Skor (Mean \pm SD)
Kontrol	62.4 \pm 8.1	64.8 \pm 7.5	2.4 \pm 1.9
Perlakuan	61.8 \pm 7.9	76.2 \pm 9.2	14.4 \pm 4.6

Tabel 1 memberikan gambaran yang sangat jelas mengenai hasil perubahan skor tes kemampuan membaca Bahasa Inggris sebelum dan sesudah pembelajaran pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Skor rata-rata awal kelompok kontrol adalah 62.4 \pm 8.1 dan meningkat menjadi 64.8 \pm 7.5 setelah pembelajaran, menghasilkan perubahan skor rata-rata sebesar 2.4 \pm 1.9. Lebih lanjut, kelompok perlakuan memiliki skor rata-rata awal 61.8 \pm 7.9 dan skor akhir 76.2 \pm 9.2, yang menunjukkan perubahan skor rata-rata sebesar 14.4 \pm 4.6.

Tabel 1 menunjukkan bahwa kedua kelompok mengalami peningkatan dalam kemampuan membaca Bahasa Inggris setelah kegiatan pembelajaran. Namun, kelompok perlakuan yang menerapkan pendekatan teks terintegrasi mengalami peningkatan yang lebih signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Perbedaan perubahan skor yang cukup besar ini menunjukkan efektivitas pendekatan teks terintegrasi dalam meningkatkan kemampuan membaca Bahasa Inggris pada mahasiswa.

Tabel 2: Perbandingan Skor Tes Pemahaman Materi Gizi dan Olahraga Sebelum dan Sesudah Pembelajaran

Kelompok	Skor Awal (Mean \pm SD)	Skor Akhir (Mean \pm SD)	Perubahan Skor (Mean \pm SD)
Kontrol	73.2 \pm 6.7	75.1 \pm 6.9	1.9 \pm 1.2
Perlakuan	72.7 \pm 6.5	84.3 \pm 7.6	11.6 \pm 3.9

Tabel 2 menunjukkan hasil perubahan skor tes pemahaman materi gizi dan olahraga sebelum dan sesudah kegiatan pembelajaran pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Skor awal rata-rata kelompok kontrol adalah 73.2 ± 6.7 dan skor tersebut meningkat menjadi 75.1 ± 6.9 setelah kegiatan pembelajaran berlangsung, menghasilkan perubahan skor rata-rata sebesar 1.9 ± 1.2 . Sebaliknya, kelompok perlakuan memiliki skor awal rata-rata 72.7 ± 6.5 dan skor akhir 84.3 ± 7.6 , yang menunjukkan perubahan skor rata-rata sebesar 11.6 ± 3.9 .

Dari hasil penelitian pada Tabel 2 ini, terlihat bahwa kedua kelompok mengalami peningkatan dalam pemahaman materi gizi dan olahraga setelah pembelajaran. Namun, kelompok perlakuan yang menerapkan pendekatan teks terintegrasi mengalami peningkatan yang jauh lebih signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Perbedaan perubahan skor yang besar ini menunjukkan bahwa efektivitas pendekatan teks terintegrasi dalam meningkatkan pemahaman materi gizi dan olahraga pada mahasiswa mempunyai pengaruh yang cukup signifikan.

Tabel 3: Perbandingan Perubahan Skor Tes Kemampuan Membaca Bahasa Inggris antara Kelompok Kontrol dan Perlakuan

Kelompok	Perubahan Skor Rata-rata (Mean \pm SD)
Kontrol	2.4 ± 1.9
Perlakuan	14.4 ± 4.6

Tabel 3 membandingkan perubahan skor rata-rata tes kemampuan membaca Bahasa Inggris antara kelompok kontrol dan perlakuan. Kelompok kontrol mengalami perubahan skor rata-rata sebesar 2.4 ± 1.9 , sedangkan kelompok perlakuan mengalami perubahan skor rata-rata sebesar 14.4 ± 4.6 .

Hasil penelitian pada Tabel 3 ini menegaskan bahwa pendekatan teks terintegrasi secara signifikan meningkatkan kemampuan membaca Bahasa Inggris pada kelompok perlakuan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Perbedaan perubahan skor yang cukup

besar antara kelompok kontrol dan perlakuan menunjukkan bahwa pendekatan teks terintegrasi mampu memberikan pengaruh positif yang lebih besar dalam meningkatkan kemampuan membaca Bahasa Inggris mahasiswa PJKR.

Tabel 4: Perbandingan Perubahan Skor Tes Pemahaman Materi Gizi dan Olahraga antara Kelompok Kontrol dan Perlakuan

Kelompok	Perubahan Skor Rata-rata (Mean \pm SD)
Kontrol	1.9 \pm 1.2
Perlakuan	11.6 \pm 3.9

Tabel 4 membandingkan perubahan skor rata-rata tes pemahaman materi gizi dan olahraga antara kelompok kontrol dan perlakuan. Kelompok kontrol mengalami perubahan skor rata-rata sebesar 1.9 \pm 1.2, sedangkan kelompok perlakuan mengalami perubahan skor rata-rata sebesar 11.6 \pm 3.9 yang lebih signifikan.

Hasil Tabel 4 mengindikasikan bahwa pendekatan teks terintegrasi memberikan dampak yang signifikan dalam meningkatkan pemahaman materi gizi dan olahraga pada kelompok perlakuan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Oleh karena itu, perbedaan perubahan skor yang besar ini menunjukkan bahwa pendekatan ini mampu lebih efektif dalam mengoptimalkan pemahaman materi gizi dan olahraga mahasiswa PJKR.

Tabel 5: Hasil Analisis Angket Persepsi Mahasiswa terhadap Pendekatan Teks Terintegrasi

Aspek Pembelajaran	Skor Rata-rata (Mean \pm SD)
Efektivitas pembelajaran Bahasa Inggris	4.7 \pm 0.5
Peningkatan pemahaman materi gizi dan olahraga	4.8 \pm 0.4
Relevansi teks terintegrasi dengan materi	4.5 \pm 0.6

Tabel 5 menyajikan hasil analisis angket yang mengukur persepsi mahasiswa terhadap efektivitas pendekatan teks terintegrasi dalam meningkatkan kemampuan membaca dan

pemahaman materi saat kegiatan pembelajaran berlangsung. Skor rata-rata dari aspek-aspek dinilai dalam angket, yaitu efektivitas pembelajaran Bahasa Inggris, peningkatan pemahaman materi gizi dan olahraga, serta relevansi teks terintegrasi dengan materi.

Hasil penelitian pada Tabel 5 dari analisis angket menunjukkan bahwa mahasiswa kelompok perlakuan memiliki persepsi yang sangat positif terhadap efektivitas pendekatan teks terintegrasi. Skor rata-rata yang tinggi pada aspek efektivitas pembelajaran Bahasa Inggris dan peningkatan pemahaman materi gizi serta olahraga memberikan indikasi bahwa mahasiswa merasakan manfaat yang nyata dari pendekatan ini. Selain daripada itu, skor rata-rata yang tinggi pada aspek relevansi teks terintegrasi dengan materi juga memberikan informasi bahwa pendekatan ini mampu mengintegrasikan konten Bahasa Inggris dengan materi gizi dan olahraga secara efektif.

Tabel 6: Rangkuman Hasil Penelitian

Kelompok	Perubahan Skor Membaca Bahasa Inggris	Perubahan Skor Pemahaman Materi Gizi dan Olahraga
Kontrol	2.4 ± 1.9	1.9 ± 1.2
Perlakuan	14.4 ± 4.6	11.6 ± 3.9

Tabel 6 memberikan rangkuman atas hasil dari penelitian, menyajikan perubahan skor tes membaca Bahasa Inggris dan pemahaman materi gizi serta olahraga antara kelompok kontrol dan perlakuan.

Lebih lanjut, tabel 6 juga memberikan penegasan bahwa pendekatan teks terintegrasi berhasil menghasilkan perubahan skor yang lebih signifikan dalam kemampuan membaca Bahasa Inggris dan pemahaman materi gizi serta olahraga pada kelompok perlakuan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hasil memberikan dukungan hipotesis bahwa pendekatan teks terintegrasi efektif dalam meningkatkan pembelajaran lintas bahasa dan pemahaman materi pada mahasiswa Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok mahasiswa yang mendapatkan perlakuan yaitu dengan pendekatan teks terintegrasi mengalami peningkatan yang signifikan dalam kemampuan membaca Bahasa Inggris serta pemahaman materi gizi dan olahraga dibandingkan dengan kelompok kontrol. Selain daripada itu, mahasiswa juga memiliki persepsi positif terhadap efektivitas pendekatan ini dalam meningkatkan keterampilan bahasa dan pemahaman materi.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini memberikan wawasan yang sangat berharga terkait efektivitas pendekatan teks terintegrasi dalam meningkatkan kemampuan membaca Bahasa Inggris serta pemahaman materi gizi dan olahraga pada mahasiswa Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR). Berdasarkan hasil tabel-tabel yang telah dianalisis, dapat diambil beberapa kesimpulan yang menarik.

Tabel 1 menyajikan perbandingan skor tes kemampuan membaca Bahasa Inggris menunjukkan bahwa kelompok perlakuan yang mengikuti pembelajaran dengan pendekatan teks terintegrasi mengalami peningkatan yang jauh lebih signifikan dibandingkan kelompok kontrol. Perbedaan perubahan skor yang mencolok ini mampu menggambarkan bahwa pendekatan ini secara efektif dan efisien telah meningkatkan kemampuan membaca Bahasa Inggris mahasiswa. Hasil ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa konteks yang relevan dan terintegrasi dalam pembelajaran membantu dalam mengembangkan keterampilan Bahasa (Hidayati, 2021; Light & Curry, 2021).

Tabel 2 menyajikan hasil yang serupa dalam hal pemahaman materi gizi dan olahraga. Kelompok perlakuan mengalami peningkatan pemahaman materi yang signifikan Apabila dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hasil ini mengkonfirmasi bahwa pendekatan teks terintegrasi efektif dalam meningkatkan pemahaman materi gizi dan olahraga pada mahasiswa (Allegra, 2020; Đorić, 2020; Kaya, 2020). Peningkatan pemahaman ini sangatlah penting

dalam konteks Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, karena mahasiswa PJKR diharapkan mampu memiliki pemahaman yang mendalam tentang aspek-aspek ini.

Tabel 3 dan 4 memperkuat temuan sebelumnya Apabila dengan membandingkan perubahan skor antara kelompok kontrol dan perlakuan secara langsung. Hasil ini telah memberikan bukti konkret bahwa kelompok perlakuan yang menerapkan pendekatan teks terintegrasi secara konsisten mampu memberikan perubahan skor yang lebih besar dalam kedua aspek pembelajaran, baik membaca Bahasa Inggris maupun pemahaman materi gizi dan olahraga (Hayman et al., 2021; Hidayat et al., 2022; Santoso, 2023; Yan, 2023).

Tabel 5 menunjukkan hasil persepsi mahasiswa terhadap pendekatan teks terintegrasi, bahwa mahasiswa kelompok perlakuan memiliki pandangan yang sangat positif tentang efektivitas pendekatan ini. Mahasiswa mendapatkan manfaat yang signifikan dalam pembelajaran Bahasa Inggris dan pemahaman materi gizi serta olahraga. Hal ini memberikan indikasi bahwa pendekatan teks terintegrasi bukan hanya efektif dalam menghasilkan perubahan skor tes, tetapi juga memberikan pengalaman pembelajaran yang positif bagi mahasiswa (Đorić, 2020; Macapas, 2021).

Dalam rangkuman akhir yang disajikan pada Tabel 6, dapat disimpulkan bahwa pendekatan teks terintegrasi efektif dalam meningkatkan kemampuan membaca Bahasa Inggris dan pemahaman materi gizi serta olahraga pada mahasiswa Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR). Temuan ini memberikan implikasi penting dalam pengembangan kurikulum dan metode pembelajaran di bidang pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi, serta memberikan sumbangan pada literatur terkait pembelajaran lintas Bahasa (Alfaro-Barrantes et al., 2020; Jones et al., 2023; O'Connor & Penney, 2021; Saha, 2020). Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan dalam hal ukuran sampel dan lingkup intervensi, yang dapat dijadikan dasar untuk penelitian lanjutan.

Sejauh ini, penelitian sebelumnya terkait pengaplikasian pendekatan teks terintegrasi pada pembelajaran gizi dan olahraga dalam konteks Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini mampu memberikan temuan yang cukup menarik dan berbeda dari penelitian sebelumnya dalam hal dampak yang lebih signifikan terhadap kemampuan membaca Bahasa Inggris dan pemahaman materi gizi serta olahraga. Dalam penelitian yang relevan, beberapa penelitian telah menggarisbawahi pentingnya integrasi bahasa dalam pembelajaran gizi dan olahraga, namun jarang yang memiliki fokus yang cukup jelas pada peningkatan keterampilan membaca bahasa asing seperti Bahasa Inggris (Đorić, 2020).

Dibandingkan dengan temuan penelitian sebelumnya yang lebih berfokus pada pengembangan konten dan metode pembelajaran, penelitian ini memberikan tekanan pada aspek pembelajaran lintas bahasa dan penerapan pendekatan teks terintegrasi. Hasil penelitian ini menyajikan bahwa pendekatan ini secara nyata dapat meningkatkan kemampuan membaca Bahasa Inggris dan pemahaman materi gizi serta olahraga pada mahasiswa Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Dalam hal ini, temuan dalam penelitian lebih signifikan dalam konteks meningkatkan keterampilan bahasa asing dan pemahaman materi secara bersamaan.

Namun, demikian pentingnya temuan kami, penelitian ini tidak bebas dari keterbatasan. Salah satu keterbatasan utama dalam penelitian ini adalah ukuran sampel yang relatif kecil. Meskipun hasil yang signifikan ditemukan, generalisasi temuan perlu dilakukan dengan hati-hati karena sampel yang lebih besar mungkin menghasilkan hasil yang lebih bervariasi. Selain itu, lingkup intervensi yang terbatas pada mahasiswa Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi juga menjadi keterbatasan lainnya (Banat & Febrianti, 2023; Defever et al., 2021; Prasetya, 2021). Oleh sebab itu, penelitian di masa yang akan datang dapat melibatkan

berbagai program studi dan tingkatan pendidikan untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif tentang efektivitas pendekatan teks terintegrasi.

Dalam kesimpulannya, meskipun penelitian ini mampu menghadirkan hasil yang menjanjikan dalam menerapkan pendekatan teks terintegrasi pada pembelajaran gizi dan olahraga, pemahaman yang komprehensif tentang dampaknya memerlukan penelitian lebih lanjut yang melibatkan sampel yang lebih besar dan variasi konteks pembelajaran.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Dalam era pendidikan yang semakin kompleks dan terhubung secara global, penyempurnaan metode pembelajaran menjadi krusial dalam mencetak generasi muda yang memiliki keterampilan yang relevan dan diperlukan dalam dunia kerja yang nyata (Defever et al., 2021; Pavleski, 2020). Penelitian ini telah bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas pendekatan teks terintegrasi dalam meningkatkan kemampuan membaca Bahasa Inggris serta pemahaman materi gizi dan olahraga pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).

Hasil penelitian ini membuka jendela baru dalam hal pendekatan pembelajaran yang lebih holistik. Dengan melibatkan materi gizi dan olahraga dalam konteks teks Bahasa Inggris, pendekatan teks terintegrasi telah memberikan bukti yang cukup efektif dalam meningkatkan keterampilan membaca Bahasa Inggris serta pemahaman materi gizi dan olahraga pada mahasiswa (Borysova & Imas, n.d.; Hakim & ..., 2023; Sato et al., 2022). Temuan ini tentu saja menjadi penanda signifikan bahwa pembelajaran yang kontekstual dan berpusat pada siswa mampu menghasilkan dampak yang lebih besar dalam mengembangkan kompetensi lintas bahasa dan pengetahuan tentang gizi dan olahraga.

Namun, perlu diingat bahwa penelitian ini tidak bebas dari keterbatasan. Ukuran sampel yang relatif kecil dan fokus terbatas pada mahasiswa Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi menjadi kendala dalam generalisasi hasil dari penelitian. Oleh karena itu, diharapkan pada penelitian selanjutnya dapat melibatkan sampel yang lebih besar dan meluas ke berbagai program studi untuk memperkuat validitas temuan ini.

Dalam konteks pendidikan yang terus berkembang, pendekatan teks terintegrasi muncul sebagai alternatif yang menjanjikan dalam meningkatkan pembelajaran lintas bahasa dan pemahaman materi yang lebih terukur. Diharapkan bahwa penelitian ini dapat memberikan sumbangan bagi pengembangan metode pembelajaran yang lebih adaptif dan efektif serta efisien dalam menghadapi tantangan pendidikan yang semakin dinamis dan berkembang.

Saran

Penelitian ini telah mengeksplorasi efektivitas pendekatan teks terintegrasi dalam meningkatkan kemampuan membaca Bahasa Inggris dan pemahaman materi gizi serta olahraga pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) dengan baik dan efisien. Melalui metode eksperimen semu, penelitian ini melibatkan dua kelompok mahasiswa, yaitu kelompok kontrol dengan pembelajaran konvensional dan kelompok perlakuan dengan pendekatan teks terintegrasi.

Data dikumpulkan melalui pre-test dan post-test ditujukan untuk mengukur kemampuan membaca Bahasa Inggris dan pemahaman materi. Selain daripada itu, persepsi mahasiswa terhadap pendekatan teks terintegrasi dievaluasi melalui angket atau kuesioner. Hasil penelitian menggambarkan bahwa kelompok mahasiswa yang mendapat perlakuan pendekatan teks terintegrasi mengalami peningkatan yang signifikan dalam kemampuan membaca dan pemahaman materi dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Temuan pada penelitian ini membuka wawasan baru dalam pendekatan pembelajaran yang lebih holistik. Pendekatan teks terintegrasi, dengan memasukkan materi gizi dan

olahraga dalam teks Bahasa Inggris, terbukti efektif dan efisien dalam meningkatkan keterampilan membaca dan pemahaman materi pada mahasiswa PJKR. Hasil positif ini tentu saja dapat menjadi dasar untuk pengembangan kurikulum yang lebih kontekstual dan relevan.

DAFTAR PUSTAKA

- A Pragma-contrastive Study of Hyperbole in English and Arabic Sport Commentaries. (2022). In *Humanitarian and Natural Sciences Journal* (Vol. 3, Issue 1). Brabdo for Educational Services. <https://doi.org/10.53796/hnsj319>
- Alfaro-Barrantes, P., Jacobs, B. L., & Wendry, B. (2020). Integrating Service Learning Into the Sport Management Curriculum. In *Sport Management Education Journal* (Vol. 14, Issue 1, pp. 67–69). Human Kinetics. <https://doi.org/10.1123/smej.2019-0036>
- Allegra, S. (2020). Management Education – The Psychology of the English Language the Importance of Sport, In Learning a Foreign Language. In *International Journal of Scientific Research and Management* (Vol. 8, Issue 4, pp. 1731–1738). Valley International. <https://doi.org/10.18535/ijstrm/v8i04.em05>
- Banat, A., & Febrianti, M. (2023). Learning Persistence in Online Learning Assisted by English Module Media. In *Scope : Journal of English Language Teaching* (Vol. 8, Issue 1, p. 27). Universitas Indraprasta PGRI. <https://doi.org/10.30998/scope.v8i1.19128>
- Borysova, O., & Imas, Y. (n.d.). NATIONAL UNIVERSITY OF UKRAINE ON PHYSICAL EDUCATION AND SPORT: Sustainability and Legacy. In ... *OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS* [researchgate.net. https://www.researchgate.net/profile/Laishram-Singh-5/publication/366200647_Emerging_Trends_of_Physical_Education_Sports_Science/inks/639745e5484e65005b053e68/Emerging-Trends-of-Physical-Education-Sports-Science.pdf#page=19](https://www.researchgate.net/profile/Laishram-Singh-5/publication/366200647_Emerging_Trends_of_Physical_Education_Sports_Science/inks/639745e5484e65005b053e68/Emerging-Trends-of-Physical-Education-Sports-Science.pdf#page=19)
- Defever, E., Randall, V., & Jones, M. (2021). A realist case study inquiry of English primary school physical activity initiatives. In *Sport, Education and Society* (Vol. 28, Issue 1, pp. 30–43). Informa UK Limited. <https://doi.org/10.1080/13573322.2021.1980779>
- Đorić, V. (2020). The model of English language learning of the sport students. In *TIMS. Acta* (Vol. 14, Issue 2, pp. 103–108). Centre for Evaluation in Education and Science (CEON/CEES). <https://doi.org/10.5937/timsact14-29076>
- Evans, C. E. L., Worth, S., White, R., & Strachan, E. K. (2023). Evaluation of an experiment to increase availability of healthier snack foods in vending machines situated within English sports facilities. *Public Health Nutrition*. <https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/evaluation-of-an-experiment-to-increase-availability-of-healthier-snack-foods-in-vending-machines-situated-within-english-sports-facilities/2E4BB5FDCB46899F9252FCF2620A6AB0>
- Greenberg, J. D., Calkins, N., & Spinosa, L. (2021). *Designing and teaching fitness education courses*. [books.google.com. https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=PeQpEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=english+teaching+for+sport+nutrition&ots=e3Y3puCXMw&sig=253hqoi62tYwK5-v8_ZeG2elShA](https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=PeQpEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=english+teaching+for+sport+nutrition&ots=e3Y3puCXMw&sig=253hqoi62tYwK5-v8_ZeG2elShA)

- Hakim, G. G. A., & ... (2023). The Reality of Intramural and Extramural Sports Activity in the Basic Education Stage (From the Physical Educational Supervisors' Perspective). ... & ... *Arts-English*.
<https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&profile=ehost&scope=site&authType=crawler&jrnl=23569417&AN=164121223&h=VvUyilDuOKp9rK2Wj1wKmSTq7BZobOUId2z99vmphvEG%2FqcxNoZxp18P2TjkvY44cGmZ6DcIQxIb%2FoXTQ68SSA%3D%3D&crl=c>
- Hayman, R., Coyles, A., & Allin, L. (2021). The profile of higher education sport students in England: implications for successful transition and effective teaching and learning practice. *Innovative Practice in Higher ...*
<https://nrl.northumbria.ac.uk/id/eprint/44013>
- Hidayat, N., Sumardiyani, L., & ... (2022). Microteaching English for Health in Bilingual Learning for Early Childhood Education Teachers: A Community Service Program. *Undergraduate ...* <http://conference.upgris.ac.id/index.php/allure/article/view/3012>
- Hidayati, L. (2021). Online Learning Readiness in English for Medical Purposes Setting: An Assessment on Department of Nutrition Science Students. In *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*. Atlantis Press.
<https://doi.org/10.2991/assehr.k.211212.033>
- Jones, G., Macaninch, E., Mellor, D. D., Spiro, A., & ... (2023). Putting nutrition education on the table: development of a curriculum to meet future doctors' needs. ... *Journal of Nutrition*. <https://www.cambridge.org/core/journals/british-journal-of-nutrition/article/putting-nutrition-education-on-the-table-development-of-a-curriculum-to-meet-future-doctors-needs/F2B2143099784C03BA8A5EB11ED4867F>
- Kaya, K. (2020). Examining the Lifelong Learning Tendencies of Sport Sciences Faculty Students. In *International Journal of English Linguistics* (Vol. 10, Issue 4, p. 99). Canadian Center of Science and Education. <https://doi.org/10.5539/ijel.v10n4p99>
- Light, R. L., & Curry, C. (2021). *Game Sense for Teaching and Coaching: International Perspectives*. books.google.com. <https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=H-IXEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT9&dq=english+teaching+for+sport+nutrition&ots=HGa3fJ0EJW&sig=qk1JrxP8Vo9WO68zfPn-ZLb11ac>
- Macapas, E. A. (2021). Problems encountered in establishing and implementing sports management among National High Schools in the division of Cabanatuan city. *Interdisciplinary Journal of Applied and Basics ...*
<https://visnav.in/ijabs/article/problems-encountered-in-establishing-and-implementing-sports-management-among-national-high-schools-in-the-division-of-cabanatuan-city/>
- O'Connor, J., & Penney, D. (2021). Informal sport and curriculum futures: An investigation of the knowledge, skills and understandings for participation and the possibilities for physical education. *European Physical Education ...*
<https://doi.org/10.1177/1356336X20915937>
- Oprya, Y., Melnyk, E., Pustovoyt, M., Chernova, T., & Goryachev, P. (2021). Experience of psychiatry distance teaching to english speaking international students. In *Journal of Education, Health and Sport* (Vol. 11, Issue 8, pp. 520–526). Uniwersytet Mikolaja Kopernika/Nicolaus Copernicus University.
<https://doi.org/10.12775/jehs.2021.11.08.058>
- Pan, X., & Zhong, W. (2022). Teaching Spoken English for hospitality management major in China. In *Journal of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education* (Vol. 30, p. 100375). Elsevier BV. <https://doi.org/10.1016/j.jhlste.2022.100375>

- Pavleski, V. (2020). JUDGING OBJECTIVITY ANALYSIS WITH JUDGING COMPONENT “TECHNICAL QUALITIES” IN STANDARD SPORT DANCE “ENGLISH WALTZ.” In *RESEARCH IN PHYSICAL EDUCATION, SPORT AND HEALTH* (Vol. 9, pp. 201–206). Ss. Cyril and Methodius University, Faculty of Physical Education, Sport and Health. <https://doi.org/10.46733/pesh2090201p>
- Piggott, L. V. (2021). “You only go from what you know”: the reproduction, resistance and evolution of gendered recruitment and selection processes in English sport governance. In *European Journal for Sport and Society* (Vol. 19, Issue 3, pp. 250–269). Informa UK Limited. <https://doi.org/10.1080/16138171.2021.1941613>
- Povar, M., Tkachuk, S., & Yasinska, O. (2022). Cyclic visualization of the respiratory stages in teaching human physiology to english-speaking students. In *Journal of Education, Health and Sport* (Vol. 12, Issue 6, pp. 410–417). Uniwersytet Mikolaja Kopernika/Nicolaus Copernicus University. <https://doi.org/10.12775/jehs.2022.12.06.041>
- Pranawengtiyas, W. (2022). UNDERGRADUATE STUDENTS’ MOTIVATION ON ENGLISH LANGUAGE LEARNING AT UNIVERSITAS TEKNOKRAT INDONESIA. In *Journal of English Language Teaching and Learning* (Vol. 3, Issue 2, pp. 27–32). Universitas Teknokrat Indonesia. <https://doi.org/10.33365/jeltl.v3i2.1956>
- Prasetya, R. E. (2021). INVESTIGATING SITUATED LEARNING PRACTICE FOR ENGLISH LANGUAGE TEACHING IN HIGHER EDUCATION (ONLINE-BASED ENVIRONMENT). In *The Journal of English Literacy Education: The Teaching and Learning of English as a Foreign Language* (Vol. 8, Issue 2, pp. 84–100). Universitas Sriwijaya - Pusat Inovasi Pembelajaran Unsri. <https://doi.org/10.36706/jele.v8i2.15414>
- Rodesiler, L. (2022). *Bringing Sports Culture to the English Classroom: An Interest-Driven Approach to Literacy Instruction*. books.google.com. <https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=KhirEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=english+teaching+for+sport+nutrition&ots=AE6C1Y6zGm&sig=Wv1Ly3d6wgM09oJvffsyUGxqzSk>
- Rodríguez, F. I. E., & Kandel-Cisco, B. (2020). Language-Supportive Coaching Practices for Athletes Who are Learning English. In *Journal of Sport Psychology in Action* (Vol. 12, Issue 3, pp. 155–166). Informa UK Limited. <https://doi.org/10.1080/21520704.2020.1806158>
- Rozaq, T. S., Hamsia, W., & Mayasari, L. (2022). Language learning strategies in EFL used by athlete students in sport language center. In *Concept: Community Concern for English Pedagogy and Teaching* (Vol. 7, Issue 2, pp. 102–118). LPPM Universitas Muhammadiyah Cirebon. <https://doi.org/10.32534/jconcept.v7i2.2351>
- Saha, A. (2020). English as a Language vs. English as a part of Curriculum. In *International Journal of English Learning & Teaching Skills* (Vol. 2, Issue 3, pp. 1412–1423). Society for Makers, Artist, Researchers and Technologists. <https://doi.org/10.15864/ijelts.2310>
- Santoso, E. (2023). Students’ Perception on Blog Based Liveworksheet in English Language Learning at Senior High School of Sport Lampung. In *Proceedings of the 4th International Conference on Progressive Education 2022 (ICOPE 2022)* (pp. 572–581). Atlantis Press SARL. https://doi.org/10.2991/978-2-38476-060-2_53
- Sato, T., Miller, R. T., & Delk, D. W. (2022). Secondary physical educators’ positioning of teaching English language learners at urban schools. *Urban Education*. <https://doi.org/10.1177/0042085918789747>

- Tarmast, D., Branch, P., & Parand, T. (n.d.). TRENDS AND DEVELOPMENTS IN SPORTS NUTRITION IN FOOTBALL: HOW CAN WE PREPARE ATHLETES FOR COMPETITION? In ... *PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS* researchgate.net. https://www.researchgate.net/profile/Laishram-Singh-5/publication/366200647_Emerging_Trends_of_Physical_Education_Sports_Science/inks/639745e5484e65005b053e68/Emerging-Trends-of-Physical-Education-Sports-Science.pdf#page=34
- Webb, T., O’Gorman, J., & Markham, L. (2021). Striving for excellence: talent identification and development in English football refereeing. In *European Sport Management Quarterly* (Vol. 23, Issue 2, pp. 351–369). Informa UK Limited. <https://doi.org/10.1080/16184742.2020.1864748>
- Yan, C. (2023). L2 Motivational Self System of International Chinese Students Learning English in the University of Leeds. In *Proceedings of the 2023 2nd International Conference on Sport Science, Education and Social Development (SSESD 2023)* (pp. 245–258). Atlantis Press SARL. https://doi.org/10.2991/978-2-38476-122-7_34