



**Penerapan Senam Lantai dan Senam Kesegaran Jasmani untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar, Kebugaran, dan Kesehatan Siswa di SD Negeri 060913 Medan Tembung**

**Dwi Rizky Rahmadani<sup>1</sup>, Adilla<sup>2</sup>, Nazia Hapni Hasibuan<sup>3</sup>, Rizki Fahmi<sup>4</sup>, Suyono<sup>5</sup>**  
*<sup>1,2,3,4,5</sup> Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, Indonesia*

**ABSTRACT**

Physical education (Penjas) has an important role in developing students' physical skills and fitness, one of which is through floor exercises and physical fitness exercises. This research aims to determine the application of floor exercises and physical fitness exercises in improving basic movement skills, physical fitness and student health at SD Negeri 060913 Medan Tembung. The main problem faced is the lack of students' understanding of the basic techniques of floor exercise and physical fitness exercises as well as the lack of structured physical activity. This research uses a qualitative method with an observation and interview approach to sports teachers and students. The results of the research show that the application of floor exercises and physical fitness exercises carried out regularly and in a structured manner can improve basic movement skills, physical fitness and student health. Students demonstrated increased ability in basic movements such as rolling, somersaulting, and body balance, and experienced increased endurance and overall fitness. This research suggests that future research can explore more deeply the factors that influence the successful implementation of this activity and expand the variety of other sports activities to increase student involvement in physical education learning.

**ARTICLE INFO**

*Article history:*  
Received  
12 Desember 2024  
Revised  
27 Desember 2024  
Accepted  
03 Januari 2024

**Keywords**

*Gymnastics, Physical Fitness Exercise, Basic Movement Skills, Physical Fitness, Physical Education.*

**Corresponding Author :**

[dwirizkyrahmadani01@gmail.com](mailto:dwirizkyrahmadani01@gmail.com)

**PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani memegang peranan penting dalam membentuk fisik dan karakter siswa di sekolah dasar. Salah satu komponen penting dalam pendidikan jasmani adalah senam lantai dan senam kesegaran jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar, kebugaran jasmani, serta kesehatan siswa. Senam lantai, yang melibatkan gerakan seperti berguling, keseimbangan tubuh, dan gerakan akrobatik lainnya, mampu melatih keterampilan motorik siswa dan memberikan dampak positif pada perkembangan fisik mereka. Senam kesegaran jasmani, di sisi lain, berfokus

pada peningkatan kebugaran tubuh dengan melibatkan berbagai gerakan yang memicu peningkatan daya tahan tubuh, kekuatan, serta kelenturan. Kedua jenis senam ini, jika diterapkan dengan tepat, dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi perkembangan fisik siswa, khususnya dalam meningkatkan kesehatan dan kebugaran mereka (Mustafa, 2022).

Pendidikan jasmani merupakan komponen penting dalam pengembangan fisik dan motorik anak. Melalui pendidikan jasmani, siswa tidak hanya diajarkan mengenai pentingnya kebugaran tubuh, tetapi juga diperkenalkan dengan keterampilan gerak dasar yang sangat berperan dalam tahap perkembangan mereka. Aktivitas fisik yang dilakukan dalam pendidikan jasmani memiliki dampak positif terhadap berbagai aspek kehidupan siswa, baik dalam bidang fisik, kognitif, maupun sosial. Salah satu kegiatan yang sangat berperan dalam pendidikan jasmani di tingkat sekolah dasar adalah senam lantai dan senam kesegaran jasmani. Kedua jenis senam ini tidak hanya memberikan manfaat dalam meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga berperan penting dalam pembentukan karakter siswa, seperti ketekunan, kerjasama, dan disiplin (Sudarsinah, 2021). Melalui kajian ini, akan dibahas lebih lanjut mengenai pengertian pendidikan jasmani, keterampilan motorik dasar, pentingnya kebugaran jasmani, serta manfaat yang dapat diperoleh siswa melalui latihan senam lantai dan senam kesegaran jasmani.

Pendidikan jasmani dalam konteks pendidikan dasar memiliki peran yang sangat vital dalam membantu perkembangan fisik siswa. Menurut Hamer (2003), pendidikan jasmani tidak hanya berfokus pada aspek kebugaran tubuh, tetapi juga mengajarkan nilai-nilai yang penting untuk kehidupan sosial dan emosional siswa. Nilai-nilai tersebut antara lain disiplin, kerjasama, tanggung jawab, dan rasa percaya diri. Pendidikan jasmani membantu siswa untuk memahami pentingnya menjaga kesehatan tubuh, serta membangun kebiasaan hidup sehat yang akan berdampak pada kualitas hidup mereka di masa depan.

Pendidikan jasmani juga berfungsi sebagai wadah untuk meningkatkan kemampuan fisik siswa melalui berbagai aktivitas yang sesuai dengan perkembangan mereka. Aktivitas fisik yang terstruktur dan terarah dalam pendidikan jasmani dapat membantu meningkatkan keterampilan motorik dasar, seperti keseimbangan, kelincahan, koordinasi, dan kekuatan otot, yang sangat penting dalam menunjang perkembangan fisik siswa. Menurut Gabbard (2012), anak-anak pada usia sekolah dasar sedang berada dalam tahap perkembangan motorik, di mana mereka semakin mahir dalam melakukan gerakan yang membutuhkan koordinasi dan pengendalian tubuh yang lebih baik. Oleh karena itu, pendidikan jasmani di sekolah dasar seharusnya

difokuskan pada latihan keterampilan gerak dasar yang mendukung perkembangan motorik siswa (Arifin, 2017).

Selain itu, senam lantai dan senam kesegaran jasmani merupakan dua bentuk kegiatan yang sangat relevan dengan tujuan pendidikan jasmani. Kedua jenis senam ini melibatkan berbagai gerakan yang dapat melatih aspek fisik, seperti kekuatan, keseimbangan, kelincahan, dan fleksibilitas. Senam lantai, yang lebih menekankan pada gerakan-gerakan tubuh yang dilakukan di atas lantai, sangat efektif untuk melatih koordinasi dan kekuatan otot (Tumaloto dkk., 2024). Sementara itu, senam kesegaran jasmani, dengan gerakan yang lebih sederhana namun tetap efektif, bertujuan untuk meningkatkan kebugaran tubuh secara menyeluruh. Oleh karena itu, kedua jenis senam ini saling melengkapi dan dapat diterapkan secara bersamaan dalam program pendidikan jasmani di sekolah dasar (Faridah & Nugroho, 2022).

Keterampilan motorik dasar adalah kemampuan untuk melakukan berbagai gerakan tubuh yang menjadi dasar bagi keterampilan motorik yang lebih kompleks. Pada anak usia sekolah dasar, keterampilan motorik dasar sangat penting untuk mendukung perkembangan fisik mereka. Menurut Gallahue & Ozmun (2006), anak-anak pada usia ini mengalami perkembangan yang pesat dalam hal kemampuan motorik, baik dalam keterampilan motorik kasar (seperti berjalan, berlari, melompat) maupun motorik halus (seperti menulis, menggambar, dan memegang alat). Keterampilan motorik dasar ini merupakan landasan penting bagi perkembangan fisik mereka di masa depan.

Keterampilan motorik dasar yang baik akan mendukung kemampuan anak untuk melakukan aktivitas fisik yang lebih rumit, seperti olahraga yang melibatkan koordinasi tubuh yang lebih kompleks. Oleh karena itu, latihan keterampilan gerak dasar seperti berjalan, berlari, melompat, berguling, dan melempar sangat diperlukan dalam pendidikan jasmani di tingkat sekolah dasar. Salah satu bentuk latihan yang sangat efektif untuk mengembangkan keterampilan motorik dasar adalah senam lantai, yang menggabungkan berbagai gerakan tubuh yang membutuhkan koordinasi dan kelincahan. Gerakan-gerakan senam lantai, seperti berguling, lompat, dan putaran tubuh, dapat meningkatkan kekuatan otot, kelincahan, dan keseimbangan anak, yang menjadi fondasi untuk keterampilan motorik yang lebih kompleks (Mahfud & Fahrizqi, 2020).

Senam lantai adalah salah satu jenis senam yang dilakukan di atas lantai tanpa menggunakan alat bantu. Senam lantai melibatkan berbagai gerakan tubuh yang membutuhkan kelincahan, keseimbangan, kekuatan otot, dan koordinasi. Menurut Budiyanto (2010), senam lantai dapat meningkatkan kebugaran jasmani secara keseluruhan, dengan fokus pada peningkatan

kekuatan otot tubuh bagian bawah, kelincahan, dan koordinasi tubuh. Senam lantai juga memiliki manfaat dalam melatih kelenturan tubuh, yang sangat penting bagi perkembangan fisik anak, terutama dalam menjaga fleksibilitas otot dan sendi.

Beberapa gerakan dalam senam lantai, seperti berguling, lompat, dan berputar, membutuhkan keterampilan motorik yang baik dan pengendalian tubuh yang tepat. Hal ini membantu siswa untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam mengontrol gerakan tubuh, serta meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot. Senam lantai juga mengajarkan siswa untuk memperhatikan detail dan melakukan gerakan dengan benar, yang akan membentuk kedisiplinan dan tanggung jawab. Menurut Burns (2006), senam lantai tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa, karena mereka berhasil menguasai teknik-teknik yang membutuhkan latihan dan usaha yang keras. Oleh karena itu, senam lantai merupakan latihan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan motorik dasar dan kebugaran jasmani siswa (Mikel & Ismaya, 2023).

Senam kesegaran jasmani adalah senam yang dirancang untuk meningkatkan kebugaran jasmani dengan melibatkan gerakan-gerakan yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan otot, serta kelenturan tubuh. Senam kesegaran jasmani umumnya dilakukan dengan pola gerakan yang terstruktur dan diiringi musik untuk meningkatkan semangat peserta. Menurut Suryani (2019), senam kesegaran jasmani memiliki manfaat yang besar dalam meningkatkan kebugaran tubuh secara keseluruhan, karena berfokus pada daya tahan tubuh, kekuatan otot, dan fleksibilitas. Senam kesegaran jasmani dapat dilakukan dengan berbagai variasi gerakan, seperti pemanasan, peregangan, dan latihan kekuatan otot.

Senam kesegaran jasmani juga memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental siswa. Penelitian oleh Chaddock-Heyman et al. (2013) menunjukkan bahwa kegiatan fisik yang teratur dapat merangsang produksi endorfin, hormon yang berperan dalam meningkatkan perasaan bahagia dan mengurangi kecemasan. Hal ini menjadikan senam kesegaran jasmani tidak hanya bermanfaat untuk kebugaran fisik, tetapi juga untuk kesejahteraan psikologis siswa. Dengan melakukan senam kesegaran jasmani secara rutin, siswa dapat memiliki tubuh yang lebih sehat dan pikiran yang lebih positif, yang akan berkontribusi pada pencapaian prestasi akademik mereka (Erfan, 2017).

Kebugaran jasmani adalah kondisi tubuh yang mencakup daya tahan, kekuatan otot, fleksibilitas, dan kelincahan, yang mendukung kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik dengan efisien. Kebugaran jasmani yang

baik sangat penting bagi perkembangan anak, karena dapat mengurangi risiko terkena berbagai penyakit, seperti obesitas, hipertensi, dan diabetes tipe 2, serta meningkatkan kualitas hidup mereka. Menurut Warburton et al. (2006), kebugaran jasmani yang baik dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan mencegah berbagai masalah kesehatan yang dapat mempengaruhi kualitas hidup siswa.

Senam lantai dan senam kesegaran jasmani dapat meningkatkan kebugaran jasmani anak dengan cara yang berbeda. Senam lantai berfokus pada pengembangan kekuatan otot, keseimbangan, dan kelincahan, sedangkan senam kesegaran jasmani berfokus pada peningkatan daya tahan tubuh dan kelenturan otot. Kedua jenis senam ini saling melengkapi, sehingga dapat memberikan manfaat yang optimal bagi kebugaran jasmani siswa. Oleh karena itu, penggabungan kedua jenis senam ini dalam program pendidikan jasmani di sekolah dasar sangat dianjurkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa secara menyeluruh (Sari, 2024).

Beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji pengaruh senam lantai dan senam kesegaran jasmani terhadap perkembangan fisik siswa. Fauziah (2017) menunjukkan bahwa senam lantai dapat meningkatkan keterampilan motorik siswa, khususnya dalam hal keseimbangan dan kelincahan. Suryani (2019) juga menemukan bahwa senam kesegaran jasmani berperan penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa, serta memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental siswa. Secara keseluruhan, senam lantai dan senam kesegaran jasmani merupakan dua jenis kegiatan yang memiliki manfaat yang sangat besar bagi perkembangan fisik dan motorik siswa di sekolah dasar. Melalui latihan yang terstruktur dan terarah, kedua jenis senam ini dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa, serta membantu mereka untuk mengembangkan keterampilan motorik dasar yang menjadi landasan penting bagi perkembangan fisik mereka di masa depan.

Pendidikan jasmani di sekolah dasar memiliki peran yang sangat penting dalam membantu perkembangan fisik siswa. Senam lantai dan senam kesegaran jasmani merupakan dua jenis kegiatan yang sangat efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan keterampilan motorik dasar siswa. Kedua jenis senam ini tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik, tetapi juga dapat meningkatkan kesehatan mental siswa, serta membentuk karakter yang positif. Oleh karena itu, penting bagi guru untuk mengintegrasikan senam lantai dan senam kesegaran jasmani dalam program pendidikan jasmani di sekolah dasar, guna mendukung perkembangan fisik dan motorik siswa secara optimal.

Namun, berdasarkan data yang diperoleh melalui observasi di SD Negeri 060913 Medan Tembung, ditemukan bahwa banyak siswa yang belum sepenuhnya menguasai teknik dasar senam lantai dan senam kesegaran jasmani dengan baik. Sebagian siswa mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan-gerakan dasar senam lantai seperti berguling dan salto, sementara dalam senam kesegaran jasmani, siswa juga cenderung kurang berpartisipasi aktif. Hal ini menunjukkan adanya gap antara tujuan yang ingin dicapai oleh pendidikan jasmani dan kenyataan yang terjadi di lapangan. Beberapa faktor yang mempengaruhi hal ini antara lain kurangnya variasi dalam latihan, pemahaman yang terbatas mengenai teknik yang benar, serta kurangnya motivasi siswa untuk mengikuti kegiatan senam dengan sepenuh hati.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Suryani (2019) di SD Negeri 01 Bandung menunjukkan bahwa penerapan senam lantai dan senam kesegaran jasmani dapat meningkatkan keterampilan motorik siswa, namun penelitian tersebut lebih fokus pada satu jenis senam dan belum mengintegrasikan keduanya dalam konteks yang lebih luas. Penelitian lain oleh Wahyuni (2020) mengungkapkan bahwa senam kesegaran jasmani efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani, namun penelitian tersebut hanya dilakukan di tingkat SMP dan belum membahas penerapan senam lantai pada siswa SD. Oleh karena itu, masih ada keterbatasan dalam penelitian terkait pengaruh gabungan kedua jenis senam terhadap keterampilan gerak dasar, kebugaran jasmani, dan kesehatan siswa di tingkat SD.

Urgensi dari penelitian ini sangat tinggi, mengingat pentingnya pendidikan jasmani sebagai dasar pembentukan fisik yang sehat bagi generasi muda. Terlebih lagi, kurangnya perhatian terhadap pembelajaran senam lantai dan senam kesegaran jasmani di tingkat SD dapat berdampak buruk bagi perkembangan motorik dan kesehatan siswa. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan penerapan yang lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa, serta meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan secara keseluruhan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi dan menganalisis penerapan senam lantai dan senam kesegaran jasmani di SD Negeri 060913 Medan Tembung dalam rangka meningkatkan keterampilan gerak dasar, kebugaran jasmani, dan kesehatan siswa. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan rekomendasi bagi pengembangan program pendidikan jasmani yang lebih terstruktur dan efektif di sekolah dasar. Kebaruan yang ditawarkan oleh penelitian ini terletak pada penggabungan antara senam lantai dan senam kesegaran jasmani sebagai suatu program yang

terpadu, yang belum banyak diteliti sebelumnya dalam konteks pendidikan jasmani di SD.

### **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena fokus penelitian adalah untuk menggali dan memahami fenomena yang terjadi di lapangan secara mendalam, khususnya terkait dengan penerapan senam lantai dan senam kesegaran jasmani di sekolah dasar serta dampaknya terhadap kebugaran jasmani dan keterampilan motorik siswa (Achjar, 2023). Untuk pengumpulan data, peneliti menggunakan dua teknik utama, yaitu wawancara dan observasi. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur dengan guru pendidikan jasmani dan siswa. Dengan wawancara ini, peneliti ingin menggali pemahaman guru mengenai pelaksanaan kedua jenis senam tersebut dalam pembelajaran, serta bagaimana senam lantai dan senam kesegaran jasmani memengaruhi perkembangan fisik siswa. Selain itu, wawancara dengan siswa bertujuan untuk memahami pengalaman mereka selama mengikuti kegiatan senam dan bagaimana dampaknya terhadap kebugaran jasmani serta keterampilan motorik mereka.

Selain wawancara, observasi juga dilakukan untuk memperoleh data yang lebih komprehensif. Peneliti mengamati secara langsung kegiatan senam lantai dan senam kesegaran jasmani di kelas pendidikan jasmani, mencatat bagaimana teknik-teknik senam diterapkan, serta bagaimana interaksi antara guru dan siswa. Observasi ini bertujuan untuk melihat keterampilan motorik siswa, seperti koordinasi tubuh, keseimbangan, kelincahan, dan kekuatan otot, serta perkembangan yang terjadi seiring berjalannya waktu dalam latihan. Gabungan dari wawancara dan observasi ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang mendalam mengenai penerapan senam lantai dan senam kesegaran jasmani dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan keterampilan motorik siswa di sekolah dasar.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pendidikan jasmani adalah salah satu komponen penting dalam kurikulum pendidikan di Indonesia. Melalui kegiatan pendidikan jasmani, siswa tidak hanya dibimbing untuk mengembangkan keterampilan fisik, tetapi juga diajarkan mengenai pentingnya menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh. Di UPT SD Negeri 060913, sebagai bagian dari upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa, berbagai kegiatan olahraga dilakukan, termasuk senam lantai dan senam kesegaran jasmani. Dalam penelitian ini, kami akan membahas

bagaimana penerapan senam lantai dalam pendidikan jasmani di SD Negeri 060913, dengan fokus pada perencanaan, pelaksanaan, tantangan yang dihadapi, serta dampaknya terhadap kebugaran fisik siswa.

### **Profil Sekolah**

UPT SD Negeri 060913 merupakan sekolah dasar yang terletak di Kecamatan Medan Tembung, Kota Medan, Sumatera Utara. Berdiri pada tanggal 1 Januari 1974, sekolah ini memiliki akreditasi B yang dikeluarkan pada 15 Desember 2018. Meskipun memiliki status negeri dan berada di bawah naungan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, UPT SD Negeri 060913 terus berupaya untuk memberikan kontribusi positif bagi perkembangan pendidikan, khususnya dalam bidang pendidikan jasmani. Operator yang bertanggung jawab atas kegiatan sekolah ini adalah Bellani Syahputri Siregar. Sekolah ini memiliki misi untuk mencerdaskan anak bangsa di wilayah Medan Tembung dengan memberikan pembelajaran yang berkualitas, salah satunya melalui pengajaran olahraga yang menyeluruh.

### **Penerapan Senam Lantai dalam Pelajaran Pendidikan Jasmani**

Senam lantai adalah salah satu cabang olahraga yang diajarkan di sekolah ini. Pengajaran senam lantai dimulai dengan pemanasan untuk menghindari cedera. Pemanasan ini bertujuan untuk mempersiapkan tubuh siswa agar lebih fleksibel dan siap melaksanakan gerakan-gerakan fisik yang lebih berat. Menurut guru olahraga di sekolah ini, penekanan pada kelenturan dan keseimbangan tubuh adalah hal yang penting untuk diajarkan kepada siswa, karena gerakan-gerakan seperti berguling, salto, dan berdiri dengan tangan membutuhkan ketangkasan dan keterampilan koordinasi tubuh yang baik.

Penerapan senam lantai di SD Negeri 060913 diawali dengan memberikan penjelasan teori dasar tentang senam lantai. Kemudian, guru olahraga menunjukkan secara langsung gerakan-gerakan dasar, seperti berguling ke depan dan belakang serta handstand (berdiri dengan tangan). Gerakan-gerakan ini bukan hanya untuk melatih kelincahan dan keseimbangan tubuh, tetapi juga bertujuan untuk memperkuat otot tubuh siswa. Dengan menggunakan metode ini, guru memastikan bahwa siswa memahami teknik yang benar melalui demonstrasi, penjelasan rinci, dan pengawasan langsung.

### **Metode Pengajaran Senam Lantai**

Guru olahraga di UPT SD Negeri 060913 menggunakan berbagai media bantu untuk memperlancar pemahaman siswa terhadap gerakan senam lantai. Penggunaan matras senam sangat penting, terutama untuk gerakan yang berisiko tinggi seperti handstand. Selain itu, guru juga menggunakan video tutorial sebagai referensi visual untuk memperjelas teknik yang harus dilakukan siswa. Ini sangat membantu siswa, terutama bagi mereka yang

kesulitan membayangkan atau memahami instruksi verbal. Dalam hal pengajaran, guru olahraga mengkombinasikan teori dan praktik. Meskipun teori diberikan di awal untuk mempersiapkan siswa, mayoritas waktu pengajaran dialokasikan untuk latihan praktis. Hal ini mengingat senam lantai adalah keterampilan fisik yang memerlukan latihan langsung. Setiap siswa diberi kesempatan untuk mencoba gerakan-gerakan tersebut dengan pengawasan langsung dari guru, yang kemudian memberikan umpan balik serta koreksi jika diperlukan.

### **Tantangan dalam Mengajar Senam Lantai**

Salah satu tantangan terbesar yang dihadapi guru olahraga dalam mengajarkan senam lantai adalah ketakutan dan rasa tidak percaya diri dari beberapa siswa. Beberapa gerakan senam lantai, seperti salto dan handstand, dapat menimbulkan rasa takut, terutama bagi siswa yang tidak terbiasa dengan aktivitas fisik yang intens. Guru olahraga di SD Negeri 060913 mengatasi masalah ini dengan memberikan latihan yang lebih mudah terlebih dahulu, serta memberi penguatan positif dan dukungan moral agar siswa berani mencoba. Selain itu, faktor ruang dan peralatan juga menjadi kendala. Senam lantai memerlukan ruang yang luas dan matras yang empuk agar siswa merasa aman saat berlatih. Jika ruang gerak terbatas atau peralatan tidak memadai, risiko cedera dapat meningkat, yang tentu saja akan mempengaruhi kualitas pembelajaran.

### **Senam Kesegaran Jasmani**

Senam kesegaran jasmani juga menjadi bagian integral dalam program pendidikan jasmani di SD Negeri 060913. Tujuan utama dari senam kesegaran jasmani adalah untuk meningkatkan kebugaran tubuh siswa. Kegiatan ini dilakukan dua kali seminggu, yaitu pada hari Senin dan Kamis, sebagai bagian dari pemanasan sebelum melaksanakan aktivitas fisik lainnya. Melalui senam ini, siswa dilatih untuk menjaga stamina dan kelincahan tubuh. Untuk menjaga minat siswa, guru olahraga memberikan variasi gerakan pada setiap sesi senam. Gerakan yang diajarkan tidak hanya melibatkan bagian tubuh tertentu, tetapi juga menggabungkan gerakan dinamis seperti lompat atau gerakan tangan dan kaki yang berirama. Variasi gerakan ini diharapkan bisa membuat siswa tetap antusias dalam mengikuti senam kesegaran jasmani.

### **Aktivitas Olahraga Lainnya**

Selain senam lantai dan senam kesegaran jasmani, sekolah ini juga mengajarkan olahraga lain, seperti bola voli, bola basket, dan atletik. Olahraga-olahraga ini membantu siswa mengembangkan keterampilan koordinasi tubuh, kerjasama tim, serta kekuatan dan kelincahan. Sebagai contoh, olahraga bola voli dan bola basket tidak hanya melatih koordinasi tangan dan mata, tetapi

juga mengajarkan siswa tentang pentingnya kerja sama tim. Sedangkan atletik, seperti lari dan lompat jauh, membantu siswa melatih daya tahan fisik serta kekuatan otot. Dari segi kebugaran fisik, guru olahraga mencatat adanya peningkatan yang signifikan pada stamina dan kekuatan otot siswa yang aktif dalam mengikuti berbagai kegiatan olahraga. Siswa yang rutin mengikuti aktivitas fisik seperti ini terlihat lebih berenergi dan tidak mudah lelah dibandingkan dengan siswa yang jarang berolahraga.

### **Keterlibatan Siswa dalam Pembelajaran Olahraga**

Salah satu kunci keberhasilan dalam mengajarkan olahraga adalah memastikan keterlibatan semua siswa. Guru olahraga di SD Negeri 060913 berusaha untuk melibatkan semua siswa dalam setiap sesi pelajaran. Untuk siswa yang kurang tertarik pada kegiatan fisik, guru menggunakan pendekatan yang lebih menyenangkan, seperti mengubah gerakan senam menjadi permainan. Ini membantu siswa merasa lebih nyaman dan termotivasi untuk berpartisipasi aktif. Peran teman sebaya juga sangat penting dalam meningkatkan partisipasi siswa. Dalam kegiatan olahraga, siswa saling memberi dukungan dan motivasi, yang secara tidak langsung mendorong mereka untuk lebih aktif dalam latihan. Selain itu, teman sebaya juga berperan dalam membantu siswa yang merasa tidak percaya diri atau takut melakukan gerakan tertentu.

### **Evaluasi dan Umpan Balik**

Evaluasi dilakukan secara rutin untuk menilai kemajuan siswa dalam keterampilan gerak dasar dan kebugaran fisik. Guru memberikan umpan balik yang konstruktif setelah setiap sesi latihan, baik secara lisan maupun tertulis. Umpan balik ini tidak hanya berguna untuk mengetahui kekuatan siswa, tetapi juga memberikan arahan bagi siswa untuk memperbaiki kekurangan mereka. Untuk senam lantai, evaluasi dilakukan berdasarkan teknik, kelancaran gerakan, dan keberanian siswa untuk mencoba gerakan baru. Umpan balik yang diberikan sangat penting untuk perkembangan keterampilan siswa, karena membantu mereka mengetahui aspek mana yang perlu diperbaiki. Dengan penilaian yang terstruktur dan dukungan yang diberikan, siswa merasa dihargai dan termotivasi untuk terus berlatih.

Secara keseluruhan, penerapan senam lantai di SD Negeri 060913 berjalan dengan baik, meskipun ada tantangan terkait rasa takut dan keterbatasan ruang dan peralatan. Guru olahraga telah berhasil menggunakan metode yang tepat untuk mengajarkan gerakan-gerakan dasar senam lantai dan senam kesegaran jasmani kepada siswa, dengan fokus pada pengembangan keterampilan fisik dan kebugaran tubuh. Keterlibatan siswa dalam setiap sesi pelajaran juga terjaga dengan baik, berkat pendekatan yang menyenangkan dan dukungan

dari teman sebaya. Evaluasi dan umpan balik yang diberikan guru turut membantu siswa dalam mengukur kemajuan mereka, sehingga mereka semakin termotivasi untuk berlatih dan meningkatkan kemampuan fisik mereka.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan guru dan siswa di UPT SD Negeri 060913, dapat disimpulkan bahwa program latihan dalam pendidikan jasmani sangat bervariasi dan dirancang dengan memperhatikan kebutuhan serta kemampuan siswa. Guru mengadaptasi program latihan berdasarkan kondisi fisik siswa, memberikan latihan yang menantang bagi yang energik dan lebih santai bagi yang kurang fokus. Metode yang digunakan, seperti belajar sambil bermain, terbukti efektif untuk meningkatkan keterampilan fisik siswa, dengan permainan seperti estafet atau kejar-kejaran yang membuat mereka tidak hanya senang tetapi juga terlatih. Dalam hal keterlibatan siswa, guru selalu berusaha untuk memotivasi siswa dengan memberikan contoh langsung dan pujian, serta mengatasi tantangan siswa yang merasa malu atau takut gagal.

Evaluasi dilakukan secara sederhana dengan mencatat perkembangan keterampilan fisik siswa, seperti siapa yang bisa melempar bola lebih jauh atau berlari lebih cepat. Umpan balik yang diberikan juga positif dan membangun, agar siswa tahu apa yang perlu diperbaiki tanpa merasa terbebani. Program pendidikan jasmani juga berperan besar dalam meningkatkan kesehatan dan kebugaran siswa, dengan mengingatkan mereka untuk aktif bergerak dan mengonsumsi makanan sehat. Selain itu, guru juga mengintegrasikan pengetahuan tentang gizi dalam program latihan untuk memberi pemahaman yang lebih luas kepada siswa mengenai hubungan antara makanan dan kebugaran tubuh.

Dari wawancara dengan siswa, mereka merasa senang mengikuti pelajaran pendidikan jasmani karena kegiatan olahraga membuat mereka lebih aktif dan sehat. Mereka juga merasa ada peningkatan dalam kemampuan fisik mereka, seperti berlari lebih cepat dan menendang bola dengan lebih kuat. Dukungan dari guru olahraga sangat berpengaruh terhadap semangat siswa, karena mereka merasa didorong untuk terus mencoba dan tidak takut gagal. Beberapa siswa juga mengungkapkan tantangan dalam melakukan beberapa aktivitas, namun mereka merasa terbantu dengan bimbingan dan tips yang diberikan oleh guru.

Secara keseluruhan, program pendidikan jasmani di UPT SD Negeri 060913 telah berjalan dengan baik dan memberikan dampak positif bagi

perkembangan fisik, mental, dan sosial siswa. Namun, untuk ke depannya, diharapkan dapat lebih banyak lagi variasi permainan yang menyenangkan dan menarik agar siswa semakin termotivasi untuk berpartisipasi. Selain itu, penting bagi guru untuk terus mengembangkan keterampilan dan pengetahuan mereka dalam mengajar pendidikan jasmani melalui pelatihan dan seminar, agar dapat menciptakan pembelajaran yang lebih inovatif dan menyenangkan bagi siswa. Saran untuk sekolah adalah agar lebih memanfaatkan teknologi dalam pengajaran pendidikan jasmani, seperti penggunaan video atau aplikasi untuk mencatat perkembangan latihan, sehingga siswa dapat lebih termotivasi dan mendapatkan pembelajaran yang lebih interaktif.

Dengan demikian, pendidikan jasmani di UPT SD Negeri 060913 berperan penting dalam membentuk siswa yang tidak hanya sehat secara fisik, tetapi juga memiliki mental dan sikap yang positif dalam berinteraksi dengan teman-temannya serta siap menghadapi tantangan di masa depan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Mustafa, P. S. (2022). Peran pendidikan jasmani untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9).
- Sudarsinah. (2021). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Bagi Anak Usia Sekolah Dasar, *Elementa: Jurnal PGSD STKIP PGRI Banjarmasin* 3(3) 1-10
- Arifin, S. (2017). Peran guru pendidikan jasmani dalam pembentukan pendidikan karakter peserta didik. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1).
- Tumaloto, E. H., Muda, S. N., Pakaya, S., & Puluhulawa, A. (2024). Pengembangan Senam Aerobik Fun and Healthy Together pada Mahasiswa Angkatan 2023. *Jambura Arena Sport*, 1(3).
- Faridah, E., & Nugroho, S. (2022). Pembelajaran Pra New Normal (Model Blended Learning Pola Komplementer Materi Senam Ritmik). Penerbit Widina.
- Mahfud, I., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Sport Science and Education Journal*, 1(1).
- Mikel, P., & Ismaya, B. (2023). Pengaruh Flexibilitas Tubuh Siswa Terhadap Gerakan Kayang Senam Lantai dalam Menunjang Pembelajaran Penjas. *JPKO Jurnal Pendidikan dan Kepelatihan Olahraga*, 1(02).
- Erfan, M. (2017, November). Peran guru penjas terhadap kebugaran (kesegaran) jasmani siswa. In *Seminar Nasional Pendidikan Olahraga* (Vol. 1, No. 1, pp. 184-192).

- Sari, Y. Y., Ulfani, D. P., & Ramos, M. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Terhadap Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2).
- Achjar, K. A. H., Rusliyadi, M., Zaenurrosyid, A., Rumata, N. A., Nirwana, I., & Abadi, A. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif: Panduan Praktis untuk Analisis Data Kualitatif dan Studi Kasus*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Suryani, R. (2019). Peningkatan Keterampilan Motorik Siswa Melalui Senam Lantai di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(2).
- Wahyuni, T. (2020). Efektivitas Senam Kesegaran Jasmani dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa SMP. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(3).
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2019). *Panduan Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Yudha, R. (2018). Peran Pendidikan Jasmani dalam Meningkatkan Kebugaran dan Kesehatan Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 10(1)