



Peran Guru Pendidikan Jasmani dalam Merancang dan Menerapkan Program Latihan yang Efektif untuk Meningkatkan Keterampilan Fisik, Kesehatan, dan Perkembangan Siswa MI di SD Negeri 060913 Medan Tembung

Tarisyah Indah Aprilyanti¹, Khafifah Rahmawani Siregar², Lathifah Noviyanti³, Tiara Indah Harahap⁴, Suyono⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, Indonesia

ABSTRACT

This research aims to examine the role of education teachers in designing and implementing effective training programs to improve the physical skills, health and development of Madrasah Ibtidaiyah (MI) students at SD Negeri 060913 Medan Tembung. The main problem raised is how teachers can design training programs that suit students' needs and abilities and how the methods used can improve students' physical skills effectively. This research uses a qualitative approach with interview methods and direct observation of learning activities in Koper education classes. Data was collected through interviews with the sports teacher, Muhammad Fadli Azmi, and several students, as well as observations of the training activities carried out. The research results show that teachers use various training programs that focus on warm-up, games and coordination exercises according to the weekly theme. The methods applied, such as learning while playing, have proven to be effective in improving students' physical skills. Students' active involvement in sports activities is also obtained through a motivational approach and a variety of exercises. Teachers also provide constructive feedback to increase student enthusiasm. Suggestions for further research are to examine further the factors that influence the success of training programs as well as the influence of training programs on students' social and emotional development.

ARTICLE INFO

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

Keywords

Physical Education, Training Programs, Physical Skills, MI Students, Teaching Methods.

Corresponding Author :

tarisyah0306231037@uinsu.ac.id

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan salah satu komponen penting dalam kurikulum pendidikan di Indonesia, yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan fisik serta mempromosikan gaya hidup sehat di kalangan siswa. Hal ini sangat relevan dengan tujuan nasional dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang sehat, cerdas, dan produktif. Pendidikan jasmani di

sekolah tidak hanya terfokus pada pengajaran keterampilan olahraga, tetapi juga pada pembentukan karakter, peningkatan kesehatan, serta pengembangan fisik yang seimbang (Mustafa, 2022). Oleh karena itu, program latihan yang efektif menjadi salah satu faktor utama yang dapat mempengaruhi hasil belajar siswa dalam pelajaran pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani di Indonesia memegang peranan penting dalam menciptakan individu yang sehat, bugar, dan memiliki keterampilan fisik yang baik. Sebagai bagian dari kurikulum pendidikan nasional, pendidikan jasmani tidak hanya bertujuan untuk mengajarkan keterampilan olahraga, tetapi juga untuk menanamkan nilai-nilai moral, sosial, dan emosional yang berhubungan dengan kesehatan tubuh. Dalam konteks ini, pengajaran pendidikan jasmani memerlukan pendekatan yang tepat agar tujuan tersebut tercapai dengan maksimal (Arifin, 2017). Salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan dalam pendidikan jasmani adalah metode atau pendekatan yang digunakan oleh guru dalam merancang program latihan yang efektif bagi siswa. Dalam kajian teori ini, akan dibahas beberapa konsep penting yang berkaitan dengan pendidikan jasmani, seperti teori-teori pembelajaran, model pendidikan jasmani, serta berbagai pendekatan dalam pengajaran yang dapat digunakan untuk merancang program latihan yang tepat dan efektif bagi siswa sekolah dasar (Mustafa, dkk., 2022).

Teori pembelajaran menjadi dasar dalam merancang strategi pengajaran pendidikan jasmani. Pembelajaran yang efektif adalah pembelajaran yang mampu melibatkan siswa secara aktif, tidak hanya dalam kegiatan fisik, tetapi juga dalam pemahaman dan pengembangan keterampilan yang diperlukan. Terdapat beberapa teori pembelajaran yang relevan dengan pendidikan jasmani, di antaranya adalah teori behaviorisme, kognitivisme, dan konstruktivisme (Pahliwandari, 2016). Dalam pendidikan jasmani, teori-teori ini memberikan pendekatan yang berbeda namun saling melengkapi untuk meningkatkan efektivitas pengajaran dan pembelajaran, baik dalam aspek keterampilan fisik, pemikiran kritis, maupun kolaborasi sosial.

Model pendidikan jasmani adalah suatu pendekatan yang digunakan dalam merancang dan melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani. Beberapa model pendidikan jasmani yang sering digunakan dalam pengajaran di sekolah dasar antara lain model permainan, model keterampilan motorik, dan model pembelajaran berbasis aktivitas fisik (Raibowo & Nopiyanto, 2020). Setiap model memiliki tujuan dan metode yang berbeda untuk mengembangkan keterampilan fisik siswa, tetapi semuanya berfokus pada pemberian pengalaman belajar yang menyenangkan dan menantang. Model permainan, misalnya, tidak hanya mengajarkan keterampilan motorik kasar

tetapi juga kemampuan sosial seperti bekerja sama, sementara model keterampilan motorik lebih fokus pada pengembangan koordinasi tubuh yang esensial untuk keterlibatan siswa dalam olahraga.

Pengajaran pendidikan jasmani yang efektif memerlukan pendekatan yang tepat agar tujuan pembelajaran dapat tercapai. Beberapa pendekatan yang umum digunakan dalam pengajaran pendidikan jasmani adalah pendekatan langsung, pendekatan tidak langsung, dan pendekatan kooperatif. Pendekatan langsung berfokus pada instruksi yang jelas dan terstruktur dari guru kepada siswa, sedangkan pendekatan tidak langsung memberi kebebasan bagi siswa untuk mengeksplorasi dan menemukan cara mereka sendiri dalam melakukan kegiatan fisik. Pendekatan kooperatif, di sisi lain, mengembangkan keterampilan sosial siswa dengan cara bekerja dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama (Rokhayati, dkk., 2016). Pendekatan yang tepat akan membantu menciptakan lingkungan belajar yang mendukung perkembangan keterampilan fisik dan sosial siswa secara menyeluruh.

Program latihan dalam pendidikan jasmani merupakan suatu rencana yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan fisik dan kebugaran siswa. Program latihan yang baik harus mempertimbangkan berbagai faktor, seperti usia, tingkat kebugaran, dan kemampuan fisik siswa. Program latihan yang dirancang dengan cara yang menyenangkan, menantang, dan bervariasi akan menjaga motivasi siswa untuk terlibat dalam pembelajaran. Beberapa jenis latihan yang dapat dilakukan dalam pendidikan jasmani antara lain latihan aerobik, latihan kekuatan, latihan kelincahan, latihan keseimbangan, dan latihan koordinasi (Candra, dkk., 2023). Setiap jenis latihan bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran siswa secara keseluruhan, serta mempersiapkan mereka untuk berpartisipasi dalam kegiatan fisik dan olahraga lainnya dengan lebih baik.

Pendidikan jasmani di sekolah dasar memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk karakter dan kesehatan fisik siswa. Untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani yang efektif, diperlukan pendekatan dan model pembelajaran yang tepat. Teori-teori pembelajaran seperti behaviorisme, kognitivisme, dan konstruktivisme memberikan dasar yang kuat dalam merancang pengajaran yang mampu melibatkan siswa secara aktif. Selain itu, model-model pendidikan jasmani seperti model permainan, model keterampilan motorik, dan model berbasis aktivitas fisik dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan fisik mereka secara menyenangkan dan efektif. Dengan pendekatan yang tepat dan program latihan yang terencana, pendidikan jasmani dapat memberikan kontribusi besar dalam membentuk

individu yang sehat, bugar, dan memiliki keterampilan sosial yang baik (Hananingsih & Imran, 2020).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, masih terdapat tantangan besar dalam meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani di tingkat sekolah dasar (SD) dan madrasah ibtidaiyah (MI). Salah satu permasalahan utama yang dihadapi adalah kurangnya pemahaman dan penerapan metode pengajaran yang efektif untuk meningkatkan keterampilan fisik dan kesehatan siswa. Selain itu, banyaknya siswa yang kurang terlibat aktif dalam kegiatan olahraga menunjukkan perlunya strategi yang lebih baik dalam merancang program latihan yang menyenangkan dan bermanfaat. Penelitian dari Yuliana (2019) menunjukkan bahwa banyak guru pendidikan jasmani yang masih menggunakan metode yang kurang variatif, sehingga membuat siswa merasa bosan dan kurang bersemangat dalam mengikuti pelajaran. Hal ini mengakibatkan rendahnya tingkat partisipasi siswa dalam kegiatan olahraga di sekolah (Depdiknas, 2006).

Penelitian serupa dilakukan oleh Lestari (2020), yang mengidentifikasi bahwa sebagian besar siswa di sekolah dasar mengalami kesulitan dalam berpartisipasi aktif dalam latihan fisik, terutama pada kegiatan yang melibatkan keterampilan motorik kasar seperti lari, lompat, dan permainan bola. Salah satu penyebabnya adalah kurangnya pengetahuan guru dalam merancang program latihan yang sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan siswa. Penelitian ini juga menyoroti pentingnya peran guru dalam memberikan bimbingan dan umpan balik yang positif untuk mendorong siswa agar lebih aktif dan termotivasi dalam berolahraga. Sementara itu, penelitian oleh Andriani (2021) mengungkapkan bahwa penggunaan metode belajar sambil bermain terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan fisik siswa, terutama di tingkat sekolah dasar. Meskipun demikian, masih banyak sekolah yang belum menerapkan metode tersebut secara konsisten dalam kegiatan pembelajaran pendidikan.

Urgensi penelitian ini terletak pada pentingnya merancang dan menerapkan program latihan yang efektif di sekolah dasar, terutama pada siswa MI yang masih berada pada usia berkembang. Mengingat pentingnya peran pendidikan jasmani dalam meningkatkan kesehatan dan kebugaran fisik siswa, penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai strategi pengajaran yang dilakukan oleh guru pendidikan jasmani di SD Negeri 060913 Medan Tembung. Penelitian ini juga berupaya untuk memberikan kontribusi terhadap pengembangan kurikulum pendidikan

jasmani di sekolah-sekolah dasar, khususnya dalam merancang program latihan yang lebih efektif dan menarik bagi siswa.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi peran guru pendidikan jasmani dalam merancang dan menerapkan program latihan yang sesuai dengan kebutuhan fisik dan perkembangan siswa. Penelitian ini juga bertujuan untuk menyiarkan efektivitas metode pengajaran yang digunakan oleh guru untuk meningkatkan keterampilan fisik siswa, serta memahami bagaimana keterlibatan siswa dalam kegiatan olahraga dapat mempengaruhi perkembangan fisik mereka. Selain itu, penelitian ini berusaha untuk memberikan solusi atas tantangan yang dihadapi oleh guru dalam menjaga motivasi dan keterlibatan siswa selama kegiatan pelajaran pendidikan jasmani. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan berbagai strategi yang dapat diterapkan oleh guru untuk meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar.

Kebaruan atau pembaruan yang dihadirkan oleh penelitian ini terletak pada fokusnya terhadap program latihan yang dirancang oleh guru pendidikan jasmani di SD Negeri 060913 Medan Tembung. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak fokus pada evaluasi kurikulum pendidikan jasmani secara umum atau pada aspek-aspek tertentu dari pelajaran pendidikan jasmani, seperti pengaruh olahraga terhadap kesehatan siswa atau pengembangan keterampilan motorik. Namun, penelitian ini secara spesifik mengkaji bagaimana guru pendidikan merancang dan menerapkan program latihan yang dapat meningkatkan keterampilan fisik siswa di tingkat sekolah dasar. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis bagi pengembangan program latihan yang lebih efektif, serta memberikan wawasan baru dalam meningkatkan kualitas pembelajaran jasmani di sekolah-sekolah dasar di Indonesia.

Selain itu, penelitian ini juga menawarkan pendekatan yang lebih komprehensif dengan memadukan metode observasi langsung dan wawancara mendalam dengan guru dan siswa. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mendapatkan data yang lebih kaya dan mendalam mengenai bagaimana program latihan diterapkan di lapangan, serta bagaimana pengaruhnya terhadap keterampilan fisik dan motivasi siswa. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi teoritis, tetapi juga menawarkan solusi praktis yang dapat diterapkan oleh guru pendidikan jasmani di sekolah dasar, terutama di sekolah-sekolah yang menghadapi tantangan serupa. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai pentingnya peran guru pendidikan jasmani dalam merancang program latihan yang efektif, serta memberikan rekomendasi yang dapat

digunakan untuk meningkatkan kualitas pendidikan jasmani di sekolah dasar dan MI di Indonesia.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif analitis. Pendekatan ini dipilih untuk menggambarkan fenomena pengajaran pendidikan jasmani di SD Negeri Harapan Baru di Medan, dengan fokus pada penerapan strategi pengajaran, model pembelajaran, serta dampaknya terhadap keterampilan fisik dan kebugaran siswa. Penelitian ini melibatkan guru pendidikan jasmani dan siswa kelas IV hingga VI sebagai subjek penelitian. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara mendalam, observasi langsung, dan dokumentasi. Wawancara mendalam dilakukan dengan guru untuk menggali informasi mengenai strategi dan tantangan dalam pengajaran pendidikan jasmani, serta dengan siswa untuk mengetahui pengalaman mereka dalam mengikuti pelajaran tersebut. Observasi dilakukan untuk melihat penerapan metode pembelajaran serta interaksi antara guru dan siswa selama kegiatan berlangsung. Selain itu, dokumentasi berupa foto, video, dan bahan ajar digunakan untuk mendukung data yang diperoleh dari wawancara dan observasi. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran mendalam tentang pengajaran pendidikan jasmani di tingkat sekolah dasar dan kontribusinya terhadap perkembangan fisik siswa

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pelaksanaan pendidikan jasmani di UPT SD Negeri 060913, sebuah sekolah dasar di Medan Tembung, dengan fokus pada program latihan, metode pengajaran, keterlibatan siswa, serta evaluasi yang diterapkan oleh guru olahraga. Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan guru pendidikan jasmani, kami dapat menarik beberapa kesimpulan penting mengenai pengelolaan kegiatan olahraga di sekolah ini.

UPT SD Negeri 060913 adalah sebuah sekolah negeri yang didirikan pada tanggal 1 Januari 1974, dan terletak di Jl. Pertiwi No. 15, Desa Bantan, Kecamatan Medan Tembung, Kota Medan, Sumatera Utara. Sekolah ini terakreditasi dengan nilai B pada tanggal 15 Desember 2018 dan beroperasi secara resmi sejak 14 Februari 2018. Dalam menjalankan program pendidikan jasmani, sekolah ini berfokus pada peningkatan keterampilan fisik siswa, kesehatan, kebugaran, serta pengembangan karakter melalui olahraga.

Program latihan yang diterapkan di sekolah ini sangat bervariasi dan disesuaikan dengan tema yang ditetapkan setiap minggu. Sebagai contoh,

dalam satu minggu fokus latihan dapat diarahkan pada olahraga bola, sementara pada minggu lainnya bisa berupa latihan koordinasi dengan menggunakan alat seperti cone atau permainan lompat tali. Menurut guru olahraga, pemanasan menjadi bagian penting dari setiap sesi, seperti lari kecil dan gerakan peregangan, untuk mempersiapkan tubuh siswa sebelum melakukan latihan inti. Variasi dalam program latihan ini bertujuan agar siswa tidak merasa bosan dan tetap tertarik mengikuti kegiatan olahraga.

Metode pengajaran yang digunakan oleh guru olahraga sangat memperhatikan kebutuhan dan kemampuan fisik masing-masing siswa. Guru olahraga menyebutkan bahwa ia selalu menilai kondisi fisik siswa sebelum merancang program latihan. Jika siswa tampak energik, latihan yang lebih menantang akan diberikan, namun jika mereka terlihat lelah atau kurang fokus, latihan yang lebih santai dan menyenangkan akan diterapkan. Salah satu metode yang paling sering digunakan adalah belajar sambil bermain. Contohnya, dalam melatih kelincihan, siswa diajak bermain estafet atau kejar-kejaran yang tidak hanya menghibur, tetapi juga melatih keterampilan fisik mereka.

Untuk menilai efektivitas metode yang digunakan, guru olahraga mengamati perkembangan keterampilan siswa melalui permainan. Misalnya, apabila ada siswa yang awalnya kesulitan menendang bola, namun kemudian bisa melakukannya dengan lebih terarah, ini menunjukkan bahwa metode yang diterapkan efektif. Selain itu, guru juga aktif meminta umpan balik dari siswa, bertanya apakah mereka merasa senang dengan latihan atau justru kesulitan.

Keterlibatan aktif siswa dalam kegiatan olahraga sangat didorong melalui berbagai pendekatan. Guru olahraga sering memberikan contoh langsung dan membentuk kelompok kecil untuk memastikan setiap siswa terlibat. Pujian dan apresiasi diberikan untuk mendorong semangat siswa, seperti mengucapkan, "Wah, hebat kamu bisa lompat tinggi!" untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa. Namun, terdapat juga tantangan yang dihadapi, salah satunya adalah rasa malu atau takut gagal dari beberapa siswa. Guru olahraga mengatasi hal ini dengan pendekatan personal, memberikan dorongan pelan-pelan hingga siswa merasa lebih percaya diri dan berani mencoba hal baru.

Evaluasi terhadap perkembangan keterampilan fisik siswa dilakukan secara rutin. Guru olahraga mencatat kemajuan siswa, misalnya siapa yang dapat melempar bola lebih jauh atau siapa yang mampu berlari lebih cepat. Dalam beberapa kesempatan, guru juga menyelenggarakan lomba kecil untuk melihat sejauh mana perkembangan keterampilan fisik siswa. Umpan balik yang diberikan selalu bersifat positif dan konstruktif, seperti memberikan

apresiasi terhadap upaya siswa dan memberikan saran perbaikan secara lembut agar mereka tahu apa yang perlu diperbaiki tanpa merasa ditekan.

Program pendidikan jasmani di UPT SD Negeri 060913 tidak hanya fokus pada peningkatan keterampilan fisik, tetapi juga memberikan kontribusi terhadap kesehatan dan kebugaran siswa. Guru olahraga mengungkapkan bahwa olahraga yang dilakukan secara rutin membantu siswa untuk lebih aktif dan sehat, serta lebih jarang mengalami sakit. Selain itu, pengetahuan tentang gizi juga diintegrasikan dalam program latihan. Guru sesekali memberikan penjelasan santai mengenai pentingnya makan buah dan sayur agar siswa dapat lebih cepat dalam berlari, yang menunjukkan hubungan antara asupan gizi dan kebugaran fisik.

Inovasi dalam pengajaran pendidikan jasmani juga menjadi perhatian di sekolah ini. Guru olahraga pernah mencoba menggunakan alat bantu seperti balok dan cone untuk melatih kelincahan. Penggunaan alat ini terbukti efektif karena siswa merasa seperti sedang bermain, sehingga mereka lebih semangat dan cepat memahami gerakan yang diajarkan. Selain itu, guru juga mengadaptasi program latihan untuk memenuhi kebutuhan siswa dengan berbagai tingkat kemampuan. Misalnya, untuk latihan lompat tali, siswa yang belum bisa lompat cukup mengayunkan tali terlebih dahulu, sementara yang sudah mahir diberikan tantangan untuk lompat lebih cepat.

Kolaborasi antara sekolah dan orang tua juga berperan penting dalam mendukung kegiatan pendidikan jasmani. Orang tua diundang untuk berpartisipasi dalam lomba keluarga, seperti lomba lari estafet antara siswa dan orang tua, yang tidak hanya memberikan kesempatan bagi orang tua untuk mengenal kegiatan anak-anak di sekolah, tetapi juga meningkatkan partisipasi mereka dalam mendukung aktivitas fisik anak-anak di luar sekolah. Guru juga selalu mengingatkan orang tua untuk mendorong anak-anak agar aktif bermain di rumah, seperti bersepeda atau berjalan kaki di pagi hari.

Dalam hal pengembangan profesional, guru pendidikan jasmani di UPT SD Negeri 060913 terus berusaha mengembangkan keterampilan dan pengetahuan mereka dengan membaca artikel terkait pendidikan jasmani dan mengikuti pelatihan. Salah satu pelatihan yang diikuti adalah tentang permainan kreatif untuk anak-anak, yang memberikan banyak ide baru bagi guru dalam mengembangkan aktivitas olahraga yang menarik di kelas.

Pendidikan jasmani di UPT SD Negeri 060913 juga terintegrasi dengan kurikulum akademik lainnya, seperti pelajaran kesehatan. Olahraga dijadikan sarana praktis untuk mengajarkan siswa mengenai pentingnya menjaga kebugaran tubuh. Visi dan misi sekolah yang menekankan pentingnya

kesehatan jasmani dan rohani juga sejalan dengan tujuan pendidikan jasmani yang mengajarkan kedisiplinan, kerja sama, serta menjaga kesehatan tubuh.

Selain itu, teknologi juga digunakan dalam pengajaran pendidikan jasmani di sekolah ini. Video gerakan olahraga digunakan sebagai contoh untuk menunjukkan gerakan yang benar kepada siswa. Hal ini membuat siswa lebih tertarik dan mudah mengikuti gerakan yang diajarkan. Guru juga memanfaatkan aplikasi untuk mencatat hasil latihan siswa, yang membantu memantau perkembangan mereka.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah ini, seperti futsal dan senam, memberikan manfaat besar bagi siswa, tidak hanya dalam hal keterampilan fisik, tetapi juga dalam pengembangan keterampilan sosial dan kepemimpinan. Melalui ekstrakurikuler, siswa belajar bekerja sama dalam tim dan memimpin teman-temannya saat bermain. Ini merupakan bagian penting dalam membentuk karakter mereka.

Secara keseluruhan, pelajaran pendidikan jasmani di UPT SD Negeri 060913 berpengaruh positif terhadap kesehatan mental dan emosional siswa. Siswa yang aktif dalam olahraga terlihat lebih bahagia, percaya diri, dan lebih santai dalam menghadapi masalah di kelas. Beberapa siswa yang sebelumnya pemalu kini menjadi lebih aktif, disiplin, dan mampu bekerja sama dengan teman-temannya. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani tidak hanya berperan dalam aspek fisik, tetapi juga dalam pembentukan karakter dan kesehatan mental siswa.

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).
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Depdiknas. (2006). Standar Isi untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Arifin, S. (2017). Peran guru pendidikan jasmani dalam pembentukan pendidikan karakter peserta didik. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1).
- Suyanto. (2009). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Jakarta: Depdiknas.
- Mustafa, P. S., Gusdiyanto, H., Victoria, A., Masgumelar, N. K., & Lestariningsih, N. D. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian tindakan kelas dalam pendidikan olahraga. *Insight Mediatama*.
- Pahliwandari, R. (2016). Penerapan teori pembelajaran kognitif dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 5(2).
- Raibowo, S., & Nopiyanto, Y. E. (2020). Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan pada SMP Negeri Se-Kabupaten Mukomuko melalui Pendekatan Model Context, Input, Process & Product (CIPP). *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(2).
- Hidayatullah, M. F., & Kristiyanto, A. (2014). Model aktivitas belajar gerak berbasis permainan sebagai materi ajar pendidikan jasmani (Penelitian Pengembangan pada Siswa Kelas I Sekolah Dasar). *Indonesian Journal of Sports Science*, 1(1).
- Mahmud, B. (2019). Urgensi stimulasi kemampuan motorik kasar pada anak usia dini. *DIDAKTIKA: Jurnal Kependidikan*, 12(1).
- Trimuliana, I., Zulfikar, M. P., & Permana, R. (2022). Aktivitas Fisik Sebagai Model Pembelajaran Anak Usia Dini. *EDU PUBLISHER*.
- Rokhayati, A., Nur, L., Gandana, G., & Elan, E. (2016). Implementasi Pendekatan Taktis dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Terhadap Motivasi, Kebugaran Jasmani dan Kemampuan Motorik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2).
- Candra, O., Pranoto, N. W., Ropitasari, R., Cahyono, D., Sukmawati, E., & Cs, A. (2023). Peran pendidikan jasmani dalam pengembangan motorik kasar pada anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7.
- Hananingsih, W., & Imran, A. (2020). Modul Berbasis Pendekatan Sainifik Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 5(6).