



Pelaksanaan dan Tantangan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani dalam Kegiatan Olahraga di SDN 2 Purbaratu

Agnia Agistina¹, Moza Khanza², Wanti Nurul Khotimah³, Yulia Zahra⁴

Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Tasikmalaya¹²³⁴

agniaagistina@student.upi.edu¹, mozakhanza77@student.upi.edu²,
wantinurulpgsd25@student.upi.edu³, yuliazahra974@student.upi.edu⁴

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk menggambarkan bagaimana pendidikan jasmani dilaksanakan di sekolah dasar serta menjelaskan proses penyusunan RPP sebagai acuan pembelajaran dan menganalisis tantangan-tantangan yang dihadapi Sekolah Dasar Negeri dalam kegiatan olahraga. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif melalui observasi dan wawancara dengan kepala sekolah, guru olahraga, siswa, dan orang tua siswa, serta dokumentasi terkait proses pembelajaran siswa di sekolah. Dalam penyusunan RPP, guru memperhatikan kebutuhan dan karakter siswa, tujuan pembelajaran, serta memilih strategi belajar yang dapat membuat siswa terlibat secara aktif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan pendidikan jasmani telah berjalan sesuai RPP, meskipun masih menghadapi keterbatasan fasilitas dan tenaga pendidik. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa program olahraga di Sekolah Dasar berjalan cukup baik dan sesuai dengan tujuan pembelajaran pendidikan jasmani.

Kata Kunci: Pendidikan Jasmani, Sekolah Dasar, Olahraga

Abstract

The purpose of this study is to describe how physical education is implemented in elementary schools and explain the process of preparing lesson plans as a learning reference. and analyze the challenges faced by Public Elementary Schools in sports activities. This study uses a qualitative descriptive method through observations and interviews with the principal, sports teachers, students, and parents, as well as documentation related to the student learning process at school. In preparing the lesson plan, teachers pay attention to the needs and characteristics of students, learning objectives, and choose learning strategies that can make students actively involved. The results of the study show that the implementation of physical education has been running according to the RPP, although it still faces limitations in facilities and teaching staff. The conclusion of this study shows that the sports program in Elementary Schools is running quite well and in accordance with the objectives of physical education learning.

Keyword: Physical Education, Elementary School, Sports

PENDAHULUAN

Menurut Depdiknas (2006), pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah bagian tak terpisahkan dari pendidikan secara keseluruhan, dengan tujuan mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis untuk mencapai tujuan pendidikan nasional." (Supriyadi, 2018). Dalam kurikulum SD dapat diklasifikasikan kurikulumnya ke dalam program Pendidikan umum, Pendidikan akademis dan program pendidikan keterampilan. Salah satu mata pelajaran yang terdapat dalam program Pendidikan umum adalah mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) (Arrasyih & Rasyid, 2019). PJOK di sekolah dasar berfungsi sebagai fondasi utama dalam membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini (Mulyana, 2024). Adapun tujuan PJOK di SD menurut (Arrasyih & Rasyid, 2019) yaitu untuk membantu para peserta didik dalam mengembangkan serta meningkatkan ranah pengetahuannya (*cognitive*), keterampilannya (*psychomotor*), sikapnya (*affective*) dan kebugaran jasmaninya atau *physical fitness*, yaitu dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan Pendidikan pola hidup sehat terhadap peserta didik.

Diharapkan seorang guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan mempunyai perencanaan khusus sebelum memberikan materi ajar kepada para peserta didiknya. Dari beberapa hal dalam proses pembelajaran yang pertama adalah mengenai perencanaan proses pembelajaran guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dalam perencanaan proses pembelajaran meliputi Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). Seorang pendidik diwajibkan untuk membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) tertuang dalam Peraturan Pemerintah (PP) Nomor 19 tahun 2005 bab IV pasal 20 yang berbunyi "Perencanaan proses pembelajaran meliputi RPP yang memuat sekurang-kurangnya tujuan pembelajaran, materi ajar, metode pengajaran (Prastyo, Zogy; M. N, 2015).

Agar pembelajaran praktik PJOK berjalan efektif dan mencapai tujuan, diperlukan metode pengajaran yang direncanakan secara sistematis. Metode ini adalah cara khusus mengajar yang melibatkan pengetahuan, prinsip, norma, dan aturan olahraga. Semuanya dirancang untuk mendukung proses belajar motorik siswa agar belajar jadi lebih efektif

(Supriyadi, 2018). Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam proses pendidikan dasar karena berfungsi mengembangkan aspek fisik, psikomotorik, sosial, dan emosional peserta didik melalui aktivitas gerak (Pambudi, M. I., Winarno, M. E., & Dwiyogo, 2019). Pendidikan jasmani tidak hanya berfokus pada penguasaan keterampilan olahraga, tetapi juga pada pembentukan karakter, nilai sportivitas, kerja sama, dan disiplin. Di sekolah dasar, kegiatan pendidikan jasmani menjadi sarana awal bagi siswa untuk mengenal aktivitas fisik yang sehat dan menyenangkan (Kustari & Mahendra, 2020).

METODE

Jenis Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Penelitian dilakukan dengan observasi langsung terhadap proses pembelajaran PJOK di kelas dan kegiatan olahraga di lapangan, serta wawancara dengan guru dan kepala sekolah. Subjek penelitian adalah guru dan kepala sekolah SDN 2 Purbaratu sebagai sumber informasi utama. Fokus penelitian adalah pelaksanaan kegiatan pendidikan jasmani dan olahraga, sedangkan objek penelitian meliputi aktivitas pembelajaran, fasilitas olahraga, dan hambatan yang muncul selama kegiatan berlangsung. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi non-partisipatif dengan mencatat semua aktivitas yang terjadi di lapangan dan melalui wawancara semi-terstruktur dengan guru serta kepala sekolah. Instrumen penelitian berupa panduan observasi dan daftar pertanyaan wawancara. Teknik analisis data dilakukan dengan analisis kualitatif, yaitu mengorganisir data hasil observasi dan wawancara, mengelompokkan berdasarkan tema atau kategori, dan menyusun deskripsi tematik. Hasil analisis bertujuan untuk menemukan pola pelaksanaan pembelajaran, kendala yang muncul.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

A. Pelaksanaan Pendidikan Jasmani di SDN 2 Purbaratu

Pelaksanaan merupakan kegiatan yang dilakukan dari beberapa yang direncanakan guna mendapatkan hasil yang baik dari kegiatan yang terlaksanakan (Ananda, 2025). Penelitian dilakukan secara langsung di SDN 2 Purbaratu, desa Singkup, kecamatan Purbaratu, kota Tasikmalaya. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara pelaksanaan mata pelajaran Pendidikan Jasmani (Penjas) di SDN 2 Purbaratu telah mengikuti perencanaan yang difokuskan pada beberapa komponen penting yaitu perencanaannya

seperti pembuatan RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran), yang berisi tujuan, metode yang digunakan dan materi bahan ajar pembelajaran. Proses pembelajaran dilakukan secara rutin sesuai jadwal kurikulum yang berlaku, meskipun terdapat penyesuaian terkait ketersediaan fasilitas.

Berdasarkan hasil wawancara, guru PJOK menjelaskan bahwa di SDN 2 Purbaratu perancangan RPP dilaksanakan pada awal semester dan menjadi indikator utama supaya proses pembelajaran berjalan sesuai tujuan. Awal perencanaannya SDN 2 Purbaratu dimulai dari perencanaan materi yang akan dipelajari dan diajarkan seperti pembelajaran bola besar, bola kecil, kebugaran jasmani dan juga adanya permainan tradisional. Pada hasil wawancara ini juga guru olahraga menyampaikan bahwa beliau selalu mengikuti koordinasi bersama guru olahraga se-kecamatan Purbaratu atau IGORA (Ikatan Guru Olahraga). Guru olahraga juga menyampaikan koordinasi ini bertujuan untuk menyamakan kebijakan dan program yang akan dilaksanakan, nanti setelah terlaksana di akhir ada komunikasinya lagi bersama IGORA. Koordinasi ini menjadi poin penting supaya memastikan guru bahwa tujuan dan indikator pembelajaran tercapai sesuai target.

Tugas guru pendidikan jasmani tidak hanya melaksanakan pembelajaran melainkan harus mampu merencanakan dan membuat sebuah desain pembelajaran dalam bentuk rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP). Rencana pelaksanaan pembelajaran memberikan manfaat sebagai pedoman dalam melaksakan sebuah pembelajaran agar pembelajaran terarah dan mencapai tujuan yang akan dicapai dengan kegiatan pembelajaran yang interaktif dan efektif yang telah direncanakan (Imaduddin Saitya, 2015).

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) merupakan alat penting bagi guru untuk merencanakan dan mengorganisasi proses pembelajaran. RPP berfungsi untuk merinci tujuan pembelajaran yang ingin dicapai dan menjadi dasar dalam melakukan evaluasi untuk mengetahui apakah proses pembelajaran tersebut telah menghasilkan hasil yang diharapkan. Dalam RPP terdapat berbagai komponen utama, seperti penentuan Standar Kompetensi (SK) dan Kompetensi Dasar (KD), alokasi waktu, tujuan pembelajaran, langkah-langkah pembelajaran dari awal hingga akhir, metode pengajaran, sumber belajar, serta evaluasi (Sumartini et al., 2024). Dalam penyusunan RPP, guru olahraga merujuk pada susunan RPP yang berlaku, yaitu memuat komponen tujuan pembelajaran, metode pembelajaran, dan materi bahan ajar.

Berdasarkan wawancara, guru olahraga menjelaskan bahwa setiap komponen tersebut disusun dengan mempertimbangkan karakteristik pada siswa. Tujuan pembelajaran ini dirumuskan agar dapat mudah dipahami oleh siswa, sementara metode dipilih berdasarkan kebutuhan materi. Guru olahraga menegaskan pula bahwa penyusunan RPP tidak hanya sekedar memenuhi administrasi, melainkan menjadi panduan saat melaksanakan pembelajaran. Namun demikian, guru olahraga tetap melakukan penyesuaian di lapangan apabila terjadi perubahan cuaca, keterbatasan fasilitas, atau kondisi siswa yang tidak memungkinkan untuk melaksanakan kegiatan olahraga.

Tujuan pembelajaran dari hasil wawancara yaitu disusun untuk menunjukkan kemampuan apa saja yang harus ada pada siswa setelah mengikuti kegiatan olahraga. Guru olahraga menjelaskan bahwa tujuan tersebut mengacu pada kompetensi dasar, seperti gerak motorik. Dalam penerapannya, guru olahraga menyusun tujuan agar siswa mampu melakukan gerakan salah satunya dalam permainan bola besar yaitu manipulatif bola dengan benar. Berdasarkan hasil wawancara, guru olahraga juga menegaskan tujuan inti pembelajaran dibuat agar pertama, siswa lebih aktif bergerak, tidak hanya paham materi saja, guru ingin siswanya banyak berpartisipasi aktif dalam kegiatan olahraga. Kedua, guru olahraga menyampaikan agar tubuh mereka menjadi sehat, dimana ini merujuk agar meningkatkan kebugaran siswa. Pada intinya kegiatan dalam olahraga dirancang supaya siswa dapat bergerak, meningkatkan kebugaran, dan membangun gaya hidup yang sehat.

Berdasarkan hasil observasi di SDN 2 Purbaratu, guru menerapkan berbagai metode pembelajaran yang disesuaikan dengan karakteristik dan kemampuan siswa. Metode yang paling sering dilakukan adalah metode demonstrasi, dimana guru terlebih dahulu untuk memperagakan gerakan sebelum siswa menirukannya. Menurut guru, metode yang biasa dilakukan ini dinilai efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik peserta didik. (Faisal et al., 2022) menjelaskan bahwa model pembelajaran langsung cocok diterapkan dalam pendidikan jasmani karena memungkinkan guru untuk memberikan arahan yang jelas, memperagakan teknik dengan tepat, dan memastikan siswa mendapatkan umpan balik yang cepat selama aktivitas fisik.

Selain itu, guru olahraga juga menggunakan metode inquiry dan Project Based Learning (PjBL). Project Based Learning (PjBL) merupakan model pembelajaran yang melibatkan siswa secara aktif dalam menyelesaikan masalah nyata melalui proyek atau kegiatan. Pendekatan ini memerlukan waktu yang relatif panjang dan menekankan

partisipasi siswa dalam melakukan investigasi mendalam untuk memahami konsep atau prinsip, serta mengembangkan solusi yang relevan. Dengan demikian, siswa mengalami proses pembelajaran yang bermakna dan membangun pengetahuan secara mandiri (Aji et al., 2024).

Menurut (Mahmud, S., & Kristiyandaru, 2023) pembelajaran model inquiry merupakan model yang mengelola masalah dan menyimpulkan materi yang dipelajari peserta didik dengan mengamati hal yang berhubungan terkait apa yang dipelajari. Hasil belajar adalah suatu perwujudan bentuk perilaku belajar yang di mana dapat terlihat dalam perubahan, kebiasaan, keterampilan, sikap, pengamatan, dan keterampilan. Melalui metode inquiry, siswa didorong untuk menemukan sendiri cara dalam menyelesaikan tugas Gerak. Misalnya siswi SDN 2 Purbaratu yang belum mampu bermain sepak bola, maka guru akan memberikan kesempatan kepada mereka untuk mencari strategi sesuai dengan kemampuan masing-masing.

Selanjutnya ada penerapan PjBL (Project Based Learning), yaitu siswa bekerja secara berkelompok untuk menyelesaikan tugas permainan, sehingga bisa mengembangkan kreativitas, kerja sama, dan kemampuan pemecahan masalah. Guru olahraga menegaskan bahwa variasi metode tersebut diterapkan agar proses pembelajaran Penjas tidak membosankan dan mampu meningkatkan semangat belajar. Dalam model pembelajaran Project Based Learning, guru berfungsi sebagai fasilitator yang membantu siswa menemukan jawaban dari pertanyaan pemicu pembelajaran. Melalui pendekatan berbasis proyek, siswa diberi kesempatan untuk mengeksplorasi materi dengan berbagai cara yang bermakna bagi mereka. Pembelajaran ini juga menuntut siswa untuk bekerja sama secara kolaboratif, sementara proses penilaianya dilakukan dengan memantau, mengukur, dan mengevaluasi seluruh hasil belajar. Selain itu, sumber belajar yang digunakan bersifat fleksibel dan dapat berkembang secara luas (Lingga Oktavia, D., & Ismi Mori Saputra, 2025).

Mengacu pada RPP, berdasarkan hasil wawancara materi pembelajaran, pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi kemampuan tubuh seseorang untuk melaksanakan tugas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengalami kelemahan. (Yessi Arisandi, Hendri Neldi, Sepriadi, 2023) menyatakan bahwa pembelajaran PJOK mencakup berbagai

aktivitas fisik yang bertujuan mengembangkan kemampuan peserta didik secara menyeluruh serta membentuk sikap positif yang bermanfaat bagi siswa. Pembelajaran PJOK di SDN 2 Purbaratu berfokus pada tiga jenis materi gerak dasar yaitu, gerak manipulatif, lokomotor, dan non-lokomotor. Ketiga jenis gerak dasar ini diajarkan untuk menjadi fondasi keterampilan motorik siswa serta sesuai dengan kurikulum dan perencanaan bersama IGORA (Ikatan Guru Olahraga). (Kiranida, 2019) perkembangan motorik adalah proses pengaturan dan pengontrolan gerak tubuh yang melibatkan kerja terkoordinasi antara sistem saraf pusat, jaringan saraf, serta otot-otot sehingga menghasilkan gerakan yang terarah.

Selain itu, guru juga menyesuaikan materi dengan kondisi siswa dan kebutuhan. Menurut (Muslihin, 2020) menyatakan bahwa pergerakan yang baik akan membantu anak dalam melakukan aktivitasnya, terutama dalam aktivitas bermain. Di SDN 2 Purbaratu, sebelum memulai guru melaksanakan pengecekan denyut nadi selama satu menit guna mengetahui kondisi awal dan tingkat keaktifan siswa. Berdasarkan hasil wawancara terdapat tiga perencanaan materi gerak dasar di SDN 2 Purbaratu sebagai berikut:

1. Gerak manipulatif

Di SDN 2 Purbaratu materinya mencakup aktivitas melempar, menangkap, menggiring, atau memukul bola. Berdasarkan wawancara guru olahraga menyampaikan manipulatif itu termasuk materi utama pada jenjang SD, yaitu untuk membantu meningkatkan koordinasi mata dan tangan seperti menyiapkan siswa untuk berbagai permainan seperti bola kecil dan bola besar. Siswa juga menunjukkan antusiasme tinggi terhadap materi ini, sehingga materi manipulatif menjadi salah satu bagian pembelajaran yang paling diminati.

Menurut (Oktaria, A. D., & Andika, 2022) keterampilan gerak manipulatif pada anak usia enam hingga tujuh tahun merupakan bagian penting dari aktivitas motorik kasar yang harus dipelajari. Selain motorik kasar, motorik halus juga sangat berperan dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Pada usia ini, koordinasi antara otot dan otak mulai berkembang optimal, terutama jika anak diberikan stimulasi dan kesempatan luas untuk bereksplorasi.

2. Gerak Lokomotor

Pada materi gerak dasar ini ada macam-macam geraknya antara lain, gerakan berpindah tempat, seperti berlari, melompat atau meloncat. Guru juga menjelaskan bahwa pada gerak

ini terdapat beberapa bentuk aktivitas dari yang sederhana hingga yang berpindah cepat. Di SDN 2 Purbaratu juga terdapat kelas yang isinya 43 orang ini tentunya menjadi tantangan yang sulit untuk keberlangsungan pengawasan pembelajaran, sehingga guru olahraga mencari alternatif lain yaitu dengan membagi sesi antara laki-laki dan perempuan sehingga lebih proses pembelajaran lebih terkendali.

Tujuan pengembangan model tersebut adalah menyediakan pembelajaran gerak dasar lokomotor lompat melalui permainan sederhana sebagai sarana untuk mencapai kompetensi pendidikan jasmani. Model yang disusun dirancang agar dapat dimanfaatkan guru dalam proses pembelajaran, sehingga mampu meningkatkan efektivitas pembelajaran gerak dasar lokomotor di sekolah dasar (Murjani, 2025).

3. Gerak non-lokomotor

Berbeda dengan gerak lokomotor, gerak ini dilakukan tanpa berpindah tempat, seperti memutar tangan, menekuk tangan, menekuk tubuh, mengayun atau meregangkan otot, menurut guru olahraga di SDN 2 Purbaratu materi ini penting diberikan pada awal pembelajaran sebagai latihan pemanasan untuk meminimalkan risiko cedera. Gerakan ini juga melatih keseimbangan, kelenturan, serta kontrol tubuh siswa sebelum mereka memasuki kegiatan permainan yang lebih intens. Guru olahraga juga menyampaikan bahwa selama pembelajaran tidak pernah menemukan cedera serius, hanya saja ada keluhan ringan seperti lelah atau pusing.

B. Tantangan dalam Pelaksanaan Kegiatan Olahraga

Dalam pelaksanaan Pendidikan jasmani di SDN 2 Purbaratu, terdapat sejumlah tantangan yang dihadapi yaitu memengaruhi pelaksanaan dan juga kelancaran proses pembelajaran di SD ini. Tantangan-tantangan ini tentunya muncul diberbagai aspek, mulai dari keterbatasan sarana prasarana atau fasilitas yang kurang memadai, kurangnya tenaga pendidik, hingga pengelolaan kelas saat kegiatan berlangsung. Berikut gambaran umum mengenai tantangan yang ditemukan berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru PJOK:

1. Fasilitas, sarana prasarana yang kurang memadai

Ketersediaan sarana dan prasarana olahraga menjadi faktor penting dalam mendukung pelaksanaan pembelajaran jasmani. Di sekolah dasar, terutama di daerah, fasilitas seperti lapangan, bola, atau alat olahraga seringkali terbatas. Kutipan: "Fasilitas olahraga yang memadai seperti lapangan, alat olahraga, dan ruang ganti yang bersih dan aman sangat

penting untuk mendukung pembelajaran jasmani yang efektif” (Muzakki et al., 2024).

Menurut (Rima Yusufi & Saputri, 2022) Keberadaan sarana dan prasarana pembelajaran menjadi penunjang penting agar proses belajar berlangsung lancar dan mencapai tujuan. Salah satu tantangan yang dihadapi SDN 2 Purbaratu dalam proses pembelajarannya adalah keterbatasan fasilitas, yang jelas terlihat berdasarkan observasi adalah lapangan yang kurang luas dan sempit, dan juga belum memiliki lapangan khusus untuk cabang olahraga seperti voli atau basket standar sekalipun pada akhirnya ruang gerak peserta didik menjadi terbatas. Keadaan ini guru olahraga harus pintar-pintar menyesuaikan jenis permainan, kegiatan selain olahraga, dan juga jumlah siswa yang terlibat dalam satu kegiatan.

Selain itu, ada beberapa alat olahraga juga yang dianggap kurang memadai. Ring basket yang terlihat kurang layak sehingga tidak dapat digunakan secara optimal untuk pembelajaran teknik dasar permainan bola basket. Keterbatasan fasilitas ini membuat pembelajaran tidak dapat dilaksanakan sesuai standar yang ideal, dan guru harus mencari alternatif kegiatan agar pembelajaran tetap berjalan lancar.

2. Kekurangan tenaga pendidik PJOK

Adapun tantangan lain adalah keterbatasan jumlah tenaga pendidik atau guru PJOK. Di SDN 2 Purbaratu ini hanya terdapat satu orang guru olahraga saja, meningkatnya jumlah guru yang memiliki latar belakang pendidikan jasmani formal terbatas. Seorang pendidik harus mengajar seluruh kelas mulai dari kelas rendah hingga kelas tinggi, sementara setiap kelasnya peserta didik berjumlah banyak, seperti contoh berdasarkan observasi di kelas 2 terdapat 43 murid, kondisi ini berdampak pada kurang optimalnya pengawasan. Dengan kondisi ini guru harus mampu membagi waktu secara maksimal.

3. Siswa meminta materi yang sama

Berdasarkan hasil wawancara selain kendala dari fasilitas dan tenaga pendidik juga menunjukkan bahwa sebagian siswa selalu meminta materi yang sama pada pertemuan berikutnya. Guru mengungkapkan bahwa siswa cenderung ingin terus mengulangi pembelajaran yang menurut mereka suka dan menyenangkan misalnya permainan bola sepak meskipun waktu pembelajaran tersebut sudah selesai, ini menjadi penghambat terhadap materi selanjutnya. Keadaan ini menjadi pencapaian pembelajaran kurang optimal karena harus menyesuaikan kembali rencana pembelajaran agar dapat memenuhi keinginan siswa.

4. Jumlah siswa yang terlalu banyak dalam satu kelas

Di SDN 2 Purbaratu ini guru menghadapi tantangan yang cukup signifikan terkait jumlah siswa dalam satu kelas. Seperti kelas 2 memiliki hingga 43 siswa, tentu ini melebihi kapasitas idealnya untuk pembelajaran praktik. Keadaan ini membuat guru untuk sulit mengawasi seluruh peserta didik, apalagi ketika materi bergerak bebas seperti gerak manipulatif, lokomotor, dan non-lokomotor. Dalam jumlah siswa yang banyak juga berpengaruh pada terbatasnya kesempatan untuk berlatih, akibatnya siswa tidak bisa mendapatkan pengalaman praktik yang sama, ini berakibat pada keefektifan pembelajaran menjadi menurun dikarenakan guru olahraga harus membagi perhatiannya serta memastikan setiap siswa tetap terlibat dalam pembelajaran olahraga.

5. Kondisi fisik siswa yang beragam

Keberagaman kondisi fisik siswa juga menjadi tantangan dalam pembelajaran PJOK. Berdasarkan hasil wawancara, guru menyampaikan bahwa setiap awal kegiatan selalu dilakukan tes denyut nadi selama satu menit untuk memeriksa kesiapan fisik siswa. Hal ini dilakukan karena terdapat siswa yang memiliki tingkat kebugaran berbeda; ada yang aktif, ada pula yang cenderung kurang bergerak. Meskipun pembelajaran berjalan tanpa adanya cedera serius, beberapa siswa sering mengalami keluhan ringan seperti pusing atau kelelahan ketika mengikuti aktivitas yang intens. Perbedaan kondisi fisik ini menuntut guru untuk menyesuaikan intensitas latihan, memberikan waktu istirahat yang cukup, serta memastikan seluruh siswa dapat mengikuti pembelajaran dengan aman dan nyaman.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian observasi dan wawancara di SDN 2 Purbaratu pada dasarnya berjalan sesuai tuntutan kurikulum yang ada, namun belum semuanya mencapai sebagaimana idealnya yang digambarkan dalam teori. Guru PJOK menjelaskan perencanaan lebih menitikberatkan pada pembuatan RPP sederhana yaitu berisi tujuan, metode dan materi pembelajaran. Komponen RPP yang dibuat belum semua memenuhi sebagaimana yang di-persyaratkan dalam PP No. 19 tahun 2005, yaitu tujuan, materi, metode, langkah pembelajaran serta penilaian. Tetapi dalam teori berdasarkan apa yang disampaikan (Prastyo, Zogy; M. N, 2015), perencanaan pembelajaran melalui RPP yaitu pondasi yang utama agar menciptakan proses belajar yang erarah dan efektif. Ketidaksesuaian ini karena guru dituntut menangani banyak kelas seorang diri, sehingga waktu penyusunan perangkat pembelajaran tidak maksimal.

Berdasarkan hasil penelitian ini juga menunjukkan penggunaan metode dalam pembelajaran lebih fokus pada demonstrasi serta instruksi langsung. Sebenarnya demonstrasi cukup membantu dalam pelaksanaan pembelajaran gerak dasar tetapi, belum cukup untuk mengembangkan keterampilan berpikir kritis, kerja sama, serta kemampuan motorik siswa. Pembelajaran berbasis proyek dimulai dari masalah nyata untuk mengumpulkan dan mengintegrasikan pengetahuan baru, berdasarkan pengalaman siswa saat beraktivitas secara langsung. Melalui aktivitas tersebut, siswa terlibat langsung dalam gerak dan eksplorasi yang membantu mengembangkan kemampuan motoriknya (Endriani et al., 2017). (Supriyadi, 2018) menekankan bahwa metode pendidikan jasmani diharuskan memperoleh pengalaman belajar motorik yang luas tetapi dalam kenyataannya, lapangan yang sempit dan alat yang terbatas membuat guru sulit menerapkan metode lain yang lebih bervariatif. Dalam materi dan tujuan, guru olahraga telah menyesuaikan pembelajaran materi pada kurikulum sekolah. “Tujuan adalah pedoman sekaligus sebagai sasaran yang akan dicapai dalam kegiatan belajar mengajar,” sehingga tujuan menjadi salah satu faktor yang menentukan keberhasilan belajar (Nurwidia, V., & Utami, 2023).

Tujuan pembelajaran yang diharuskan mencakup ranah kognitif psikomotirk dan afektif belum tercapai secara maksimal dikarenakan terbatasnya sarana dan prasarana. Hasil observasi di lapangan menunjukkan bahwa ring basket yang tersedia tidak layak digunakan. Lapangan sempit serta kecil yang digunakan untuk berbagai macam kegiatan olahraga. Keadaan ini sangat berpengaruh terhadap kurang optimalnya pembelajaran materi yang membutuhkan ruang gerak yang lebih luas. Keterbatasan ini menjadi kendala bagi guru dalam menjalankan pembelajaran dengan maksimal. Dengan berbagai tantangan tersebut, peran guru PJOK menjadi semakin penting untuk merancang pembelajaran yang tidak hanya berfokus pada gerak fisik, tetapi juga mampu memotivasi siswa, membentuk karakter, serta memanfaatkan teknologi dalam proses belajar. Namun, tidak semua guru dapat memenuhi tuntutan tersebut dengan baik (Hasibuan, J. A. S., Siregar, S., Giawa, I. B., & Zai, 2024).

Guru adalah seseorang yang mengajar, membimbing, melatih, serta menilai dan mengevaluasi peserta didik dalam satu atau lebih bidang ilmu (Jaya, K. S. K., Kanca, I. N., & Semarayasa, 2021). Selain fasilitas, jumlah guru olahraga yang hanya satu orang untuk mengajar seluruh kelas juga menjadi kendala dan tantangan yang besar. Siswa yang jumlahnya banyak setiap kelasnya membuat guru kesulitan mengelola pembelajaran

sementara, pembelajaran PJOK sangat mengutamakan pengawasan. Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan PJOK telah mengikuti kurikulum, namun kenyataannya keadaan di lapangan masih jauh dari kata ideal. Terbatasnya perencanaan, metode yang kurang variatif, kurangnya fasilitas yang memadai dan minimnya jumlah tenaga pendidik menjadi pengaruh kualitas pembelajaran. Hal ini menguatkan adanya kesenjangan antara teori di pendahuluan dan keadaan di lapangan yang ditemui selama penelitian.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan pembelajaran PJOK di SDN 2 Purbaratu sudah berusaha mengikuti kurikulum, terutama dalam perencanaan melalui penyusunan RPP, penentuan tujuan pembelajaran, pemilihan metode, serta penyampaian materi gerak dasar. Guru juga menyesuaikan kegiatan dengan kemampuan siswa dan kondisi sekolah. Namun, pelaksanaan di lapangan belum sepenuhnya berjalan dengan baik. Penyusunan RPP masih terbatas, metode pembelajaran yang digunakan belum bervariasi, dan ketersediaan fasilitas olahraga masih kurang. Lapangan yang sempit, alat yang tidak memadai. Selain itu, jumlah siswa yang sangat banyak dan hanya adanya satu guru olahraga membuat pengawasan dan pengelolaan kelas menjadi berat. Kondisi fisik siswa yang berbeda-beda juga menuntut guru untuk terus menyesuaikan kegiatan agar tetap aman dan nyaman. Secara keseluruhan, pembelajaran PJOK sudah dilaksanakan sesuai arahan kurikulum, namun berbagai kendala di sekolah menyebabkan proses pembelajaran belum berjalan sebaik yang diharapkan. Oleh karena itu, dukungan fasilitas dan penambahan guru PJOK sangat diperlukan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, S. K., Ramadi, R., & Hidayat, H. (2024). Penerapan model pembelajaran project based learning terhadap kreativitas siswa PJOK. *Jurnal Porkes*, 7(1), 448–458. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i1.25762>
- Ananda, S. A. (2025). Pelaksanaan Pembelajaran Penjas Adaptif di SLB Sri Mujinab Pekanbaru Pada Kegiatan Tatap Muka Terbatas. *SPORT SCIENCE INDONESIA* Учредители: Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Riau. *Journal Sport Science Indonesia*, 2 Nomor 1. <https://doi.org/https://doi.org/10.31258/jassi.1.2.40-47>
- Arrasyih, F., & Rasyid, W. (2019). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani,

Olahraga Dan Kesehatan Di Sekolah Dasar Negeri Kecamatan Kuranji Kota Padang. *Jurnal Stamina*, 2(1), 2.

Endriani, D., Verawati, I., & Ginting, A. (2017). Identifikasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Untuk Membentuk Karakter Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Prestasi*, 1(1). <https://doi.org/10.24114/jp.v1i1.6490>

Faisal, M., Arismunandar, Suardi, & Mas'ud, M. (2022). Transformasi Kurikulum pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar. *Journal on Education*, 07(01), 7015–7022. <http://jonedu.org/index.php/joe>

Hasibuan, J. A. S., Siregar, S., Giawa, I. B., & Zai, E. B. (2024). Permasalahan Yang Dihadapi Oleh Seorang Guru Dalam Merancang Pembelajaran Penjas. *JPKO Jurnal Pendidikan Dan Kepelatihan Olahraga*, 2 Nomor 2(Vol. 2 No. 02 (2024): JPKO : Jurnal Pendidikan dan Kepelatihan Olahraga).

Imaduddin Saitya. (2015). Pentingnya Perencanaan Pembelajaran Pada Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Pendidikan Olahraga*, 1(1), 9–13.

Jaya, K. S. K., Kanca, I. N., & Semarayasa, I. K. (2021). Survei Ketersediaan Sarana dan Prasarana Penunjang Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). *Indonesian Journal of Sport & Tourism*, 3(2), 57. <https://doi.org/10.23887/ijst.v3i2.34862>

Kiranida, O. (2019). MEMAKSIMALKAN PERKEMBANGAN MOTORIK SISWA SEKOLAH DASAR MELALUI PELAJARAN PENJASKES. *Jurnal Tunas Bangsa*, 6 Nomor 2.

Kustari, N. E., & Mahendra, A. (2020). *Studi Deskriptif Mengenai Keterampilan Motorik Kasar Siswa Sekolah Dasar Se Kecamatan Cileunyi Descriptive Study Regarding Gross Motoric Skills of Elementary School Students in Cileunyi District*. 20, 382–391.

Lingga Oktavia, D., & Ismi Mori Saputra, D. (2025). Peningkatan Proses dan Hasil Belajar PJOK dengan Model Project Based Learning pada Peserta Didik Kelas V SD Negeri 62/II Padang Lalang. *Master of Physical Culture and Recreation in Nusantara*, 1 Nomor 1. <https://doi.org/https://doi.org/10.24912/jssh.v1i1.24544213>

Mahmud, S., & Kristiyandaru, A. (2023). IMPLEMENTASI MODEL PEMBELAJARAN INQUIRY LEARNING UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PJOK. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 11 Nomor 3.

Murjani, A. (2025). Systematic Literature Review : Metode Pembelajaran PJOK yang Efektif untuk Meningkatkan Disiplin Belajar. *Jurnal Keolahragaan*, 11(September), 120–135. <https://doi.org/https://doi.org/10.24912/jssh.v1i1.24544213>

Muslihin, H. Y. (2020). Bagaimana Mengajarkan Gerak Lokomotor Pada Anak Usia Dini? *Jurnal Paud Agapedia*, 2(1), 76–88. <https://doi.org/10.17509/jpa.v2i1.24390>

Muzakki, A., Kobandaha, F., Nuraisyah Annas, A., & Arifin, B. (2024). Tantangan dan Peluang Integrasi Pendidikan Jasmani dalam Kurikulum Pendidikan Dasar: Sebuah

Tinjauan Literatur. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(5), 8511–8521.

Nurwidia, V., & Utami, A. S. (2023). Indikator Keberhasilan Pelaksanaan Rencana Pengajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SD/MI. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1, 1–5.

Oktaria, A. D., & Andika, W. D. (2022). Identifikasi Keterampilan Gerak Manipulatif Anak Usia 6-7 Tahun Selama Masa Pandemi Covid- 19. *Journal of Early Childhood and Character Education*, 2 No 1.

Pambudi, M. I., Winarno, M. E., & Dwiyogo, W. D. (2019). Perencanaan dan Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 4 Nomor 1. <http://journal.um.ac.id/index.php/jptpp/>

Prastyo, Zogy; M. N, H. (2015). ANALISIS KEMAMPUAN GURU DALAM PEMBUATAN RPP KURIKULUM 2013 DAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN OLAHRAGA (PJOK) Zogy Prastyo Heryanto Nur Muhammad. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 03(02), 492–500.

Rima Yusufi, C., & Saputri, H. (2022). Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar. *Jurnal Educatio*, 8(4), 1360–1365. <https://doi.org/10.31949/educatio.vxix.xxxx>

Sumartini, T., Taopik, D., Widhiyanti, W., Muslihin, H. Y., & Jaelani, R. (2024). Analisis Kebiasaan Guru Dalam Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran di Sekolah Dasar Negeri. *Kalam Cendekia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 12(1). <https://doi.org/10.20961/jkc.v12i1.82236>

Supriyadi, M. (2018). Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada Sekolah Dasar. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 64–73. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.136>

Yessi Arisandi, Hendri Neldi, Sepriadi, E. (2023). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar. *Journal Pendidikan Dan Olahraga*, 6(1).