



Implementasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Melalui Aktivitas Senam Irama dan Permainan di SD Swasta Muhammadiyah 11 Medan

Suyono¹

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia, Email:
suyono20yon@gmail.com

Mutia Ulfa²

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia, Email:
mutulfa0306@gmail.com

Aisah Anggriani Butar-Butar³

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia, Email:
aisahanggrianibutarbutar@gmail.com

Hafizotul Husna⁴

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia, Email:
hafizotulhusna30@gmail.com

Nur Adilah Nasution⁵

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia, Email:
adilahnasutionnur@gmail.com

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan implementasi pembelajaran pendidikan jasmani melalui aktivitas senam dan permainan di SD Swasta Muhammadiyah 11 Medan. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data berupa wawancara dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani dilaksanakan sesuai dengan materi ajar, diawali dengan kegiatan pemanasan atau senam, serta dilanjutkan dengan berbagai bentuk permainan yang mendorong keaktifan peserta didik. Pembelajaran pendidikan jasmani menjadi mata pelajaran yang diminati siswa karena dikemas melalui aktivitas bermain. Guru juga menanamkan nilai-nilai kesehatan serta melakukan penilaian berdasarkan keaktifan, semangat, dan kerja sama siswa. Meskipun demikian, pelaksanaan pembelajaran masih menghadapi kendala dalam pengelolaan peserta didik yang beragam sehingga diperlukan pendekatan yang adaptif dan terencana agar pembelajaran pendidikan jasmani dapat berjalan secara optimal.

Kata Kunci: pendidikan jasmani; aktivitas senam; permainan olahraga; sekolah dasar; sekolah Muhammadiyah.

Abstract. This study aims to describe the implementation of physical education learning through gymnastics and games at SD Swasta Muhammadiyah 11 Medan. A qualitative approach was employed using interviews and documentation as data collection techniques. The findings indicate that physical education learning is conducted in accordance with the instructional materials, beginning with warm-up or gymnastics activities and followed by various games that encourage students' active participation. Physical education is one of the subjects most favored by

students because it is delivered through play-based activities. Teachers also instill health-related values and assess students based on their activeness, enthusiasm, and cooperation. However, the implementation of learning still faces challenges related to managing diverse student characteristic, indicating the need for adaptive and well-planned instructional strategies to optimize physical education learning.

Keywords: physical education; gymnastics activities; sports games; elementary school; muhammadiyah school.

Article History

Submitted: 17th January 2026

Accepted: 20th January 2026

Published: 23rd January 2026

A. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam sistem pendidikan karena berkontribusi terhadap pengembangan peserta didik secara menyeluruh, baik dari aspek fisik, mental, maupun sosial. Pembelajaran pendidikan jasmani tidak hanya berorientasi pada peningkatan kebugaran jasmani, tetapi juga bertujuan membentuk keterampilan motorik, sikap disiplin, serta nilai-nilai sosial peserta didik melalui aktivitas gerak yang terencana dan sistematis (Suryanto & Prasetyo, 2019). Pada jenjang sekolah dasar, pendidikan jasmani menjadi sarana strategis dalam mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan peserta didik secara optimal.

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani perlu disesuaikan dengan karakteristik peserta didik sekolah dasar yang pada umumnya aktif dan menyukai aktivitas bermain. Pembelajaran yang mengintegrasikan aktivitas senam dan permainan olahraga dinilai mampu meningkatkan keaktifan dan keterlibatan peserta didik dalam proses pembelajaran (Majid et al., 2021). Aktivitas senam berfungsi sebagai kegiatan awal untuk mempersiapkan kondisi fisik peserta didik, sedangkan permainan olahraga memberikan kesempatan untuk mengembangkan keterampilan motorik, kerja sama, dan sikap sportif secara seimbang (Putra et al., 2022).

Meskipun memiliki peran yang signifikan, implementasi pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar masih menghadapi berbagai kendala. Perbedaan karakteristik dan kemampuan peserta didik, keterbatasan sarana prasarana, serta variasi strategi pembelajaran yang digunakan guru menjadi faktor yang memengaruhi efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani (Rahman et al., 2019). Selain itu, pembelajaran pendidikan jasmani

sering kali dilaksanakan secara praktis tanpa perencanaan yang terstruktur, sehingga tujuan pembelajaran belum sepenuhnya tercapai secara optimal.

Selain aspek fisik, pembelajaran pendidikan jasmani juga berperan dalam pembentukan sikap dan karakter peserta didik. Melalui aktivitas senam dan permainan, peserta didik dilatih untuk disiplin, bertanggung jawab, serta mampu bekerja sama dengan teman sebaya. Interaksi sosial yang terjadi selama kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani membantu peserta didik memahami nilai-nilai sportivitas, kebersamaan, dan saling menghargai (Putri & Anwar, 2020).

Keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani sangat dipengaruhi oleh peran guru dalam mengelola kegiatan pembelajaran. Guru dituntut mampu memilih aktivitas senam dan permainan yang sesuai dengan kondisi dan kemampuan peserta didik, serta menerapkan pendekatan yang humanis dan inklusif. Pemahaman guru terhadap karakteristik peserta didik dan kondisi psikologis mereka menjadi faktor penting agar pembelajaran pendidikan jasmani dapat berlangsung secara aman, efektif, dan menyenangkan (Sutrisno et al., 2020).

penelitian ini dilakukan untuk mendeskripsikan implementasi pembelajaran pendidikan jasmani melalui aktivitas senam dan permainan di SD Swasta Muhammadiyah 11 Medan. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai pelaksanaan pembelajaran, peran guru, serta kendala yang dihadapi dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi dan referensi bagi guru dalam mengembangkan pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih efektif, terencana, dan sesuai dengan kebutuhan peserta didik sekolah dasar.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk memperoleh gambaran mendalam mengenai implementasi pembelajaran pendidikan jasmani melalui aktivitas senam dan permainan di SD Swasta Muhammadiyah 11

Medan. Pendekatan ini dipilih karena penelitian berfokus pada pemahaman terhadap proses pembelajaran yang berlangsung secara alami tanpa adanya perlakuan atau manipulasi variabel. Subjek penelitian adalah guru pendidikan jasmani yang terlibat langsung dalam pelaksanaan pembelajaran. Data penelitian dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur untuk memperoleh informasi mendalam serta dokumentasi berupa perangkat pembelajaran dan aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani.

Analisis data dilakukan secara kualitatif melalui beberapa tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Proses reduksi data dilakukan dengan memilah dan menyederhanakan data yang relevan dengan fokus penelitian, kemudian disajikan dalam bentuk deskripsi naratif agar mudah dipahami. Selanjutnya, penarikan kesimpulan dilakukan berdasarkan hasil analisis yang telah disusun secara sistematis. Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi dengan membandingkan hasil wawancara dan dokumentasi sehingga data yang diperoleh dapat di pertanggung jawabkan secara ilmiah.

Sumber Dan Teknik Pengumpulan Data

Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh secara langsung dari guru pendidikan jasmani di SD Swasta Muhammadiyah 11 Medan sebagai informan utama yang terlibat langsung dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani. Informasi yang dikumpulkan berkaitan dengan pelaksanaan pembelajaran, aktivitas senam dan permainan, serta kendala yang dihadapi selama proses pembelajaran. Sementara itu, data sekunder diperoleh melalui dokumen pendukung yang relevan, seperti perangkat pembelajaran, catatan kegiatan, dan dokumentasi pembelajaran pendidikan jasmani.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dan dokumentasi. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur untuk memberikan keleluasaan kepada informan dalam menyampaikan informasi secara mendalam dan terfokus sesuai dengan tujuan penelitian. Teknik dokumentasi digunakan untuk melengkapi dan memperkuat data hasil

wawancara, sehingga informasi yang diperoleh lebih akurat dan komprehensif. Penggunaan dua teknik pengumpulan data tersebut bertujuan untuk meningkatkan keabsahan data serta memberikan gambaran yang lebih menyeluruh mengenai implementasi pembelajaran pendidikan jasmani melalui aktivitas senam dan permainan.

Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara kualitatif dengan tujuan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam terhadap data yang telah dikumpulkan. Proses analisis dimulai dengan tahap reduksi data, yaitu menyeleksi, memfokuskan, dan menyederhanakan data hasil wawancara dan dokumentasi agar sesuai dengan fokus penelitian. Tahap selanjutnya adalah penyajian data, di mana data yang telah direduksi disusun dalam bentuk uraian naratif secara sistematis untuk memudahkan peneliti dalam memahami pola dan hubungan antar data. Setelah itu, penarikan kesimpulan dilakukan berdasarkan hasil interpretasi data yang telah dianalisis secara menyeluruh. Untuk memastikan keabsahan data, peneliti melakukan pengecekan keabsahan melalui triangulasi sumber dan teknik, dengan membandingkan hasil wawancara dan dokumentasi, sehingga temuan penelitian dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru pendidikan jasmani di SD Swasta Muhammadiyah 11 Medan, diketahui bahwa pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani telah disesuaikan dengan materi yang tercantum dalam buku pelajaran. Guru menjelaskan bahwa setiap kegiatan pembelajaran selalu diawali dengan pemanasan atau senam sebagai tahap awal sebelum memasuki kegiatan inti. Kegiatan pemanasan ini bertujuan untuk mempersiapkan kondisi fisik peserta didik agar siap melakukan aktivitas olahraga.

Pada kegiatan inti pembelajaran, guru menerapkan berbagai bentuk permainan olahraga sesuai dengan materi yang diajarkan,

seperti bola voli dan bola basket. Namun demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta didik cenderung lebih menyukai permainan sepak bola dibandingkan permainan lainnya. Hal ini terlihat dari antusiasme dan keaktifan siswa ketika mengikuti kegiatan permainan tersebut, sehingga pembelajaran berlangsung lebih hidup.

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa mata pelajaran pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang paling diminati oleh peserta didik. Pembelajaran yang dilaksanakan melalui aktivitas bermain membuat siswa merasa lebih senang dan tidak mudah bosan. Karakteristik peserta didik yang aktif dan menyukai kegiatan fisik menjadi faktor pendukung tingginya minat siswa terhadap pembelajaran pendidikan jasmani dibandingkan dengan mata pelajaran lainnya.

Selain menyampaikan materi pembelajaran, guru pendidikan jasmani juga memberikan penguatan terkait pentingnya menjaga kesehatan. Peserta didik diingatkan untuk memperhatikan pola makan, mencukupi kebutuhan cairan dengan minum air putih, serta menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani tidak hanya berfokus pada aktivitas fisik, tetapi juga pada pembentukan kesadaran hidup sehat.

Dalam proses penilaian, guru menilai kemampuan dan pemahaman peserta didik melalui tingkat keaktifan, semangat, dan kerja sama siswa selama mengikuti permainan. Guru juga menghadapi kendala dalam mengelola peserta didik yang memiliki karakter beragam dan sulit diatur. Untuk mengatasi hal tersebut, guru melakukan pendekatan dengan mengarahkan siswa terlebih dahulu serta menyesuaikan aktivitas olahraga dengan kemampuan fisik masing-masing peserta didik tanpa melakukan pemaksaan.

2. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani di SD Swasta Muhammadiyah 11 Medan telah dilaksanakan dengan memperhatikan tahapan pembelajaran yang tepat, khususnya

melalui kegiatan pemanasan sebelum aktivitas inti. Kegiatan pemanasan atau senam berfungsi untuk mempersiapkan kondisi fisik peserta didik sehingga mereka lebih siap mengikuti pembelajaran olahraga serta meminimalkan risiko terjadinya cedera. Temuan ini sejalan dengan pendapat Suryanto dan Prasetyo (2019) yang menegaskan bahwa pemanasan merupakan komponen penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani untuk mendukung kebugaran dan keselamatan peserta didik.

Minat peserta didik yang lebih besar terhadap permainan sepak bola menunjukkan bahwa anak usia sekolah dasar cenderung menyukai aktivitas fisik yang bersifat aktif dan melibatkan banyak gerakan. Pemilihan jenis permainan yang sesuai dengan minat peserta didik terbukti mampu meningkatkan partisipasi dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran. Hal ini sejalan dengan pandangan Majid et al. (2021) yang menyatakan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani akan berjalan lebih efektif apabila disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan peserta didik.

Tingginya antusiasme peserta didik terhadap mata pelajaran pendidikan jasmani menunjukkan bahwa pembelajaran yang dikemas dalam bentuk permainan memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan. Aktivitas bermain dalam pembelajaran pendidikan jasmani mampu menciptakan suasana belajar yang tidak monoton dan mendorong peserta didik untuk lebih aktif mengikuti kegiatan pembelajaran. Temuan ini sejalan dengan penelitian Putra et al. (2022) yang menyebutkan bahwa aktivitas olahraga yang disajikan secara menarik dapat meningkatkan motivasi dan semangat belajar peserta didik.

Guru tidak hanya berperan dalam menyampaikan materi pembelajaran, tetapi juga menanamkan nilai-nilai kesehatan kepada peserta didik. Peningkat mengenai pentingnya menjaga pola makan dan mencukupi kebutuhan cairan menunjukkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani memiliki fungsi edukatif dalam membentuk kesadaran hidup sehat. Hal ini sejalan dengan pendapat Rahman et al.

(2019) yang menyatakan bahwa pendidikan jasmani berkontribusi dalam meningkatkan pemahaman peserta didik tentang pentingnya menjaga kebugaran jasmani.

Dalam proses penilaian, guru lebih menekankan pada aspek keaktifan, semangat, dan kerja sama peserta didik selama mengikuti pembelajaran. Pendekatan penilaian ini sesuai dengan karakteristik pendidikan jasmani yang menilai proses pembelajaran secara menyeluruh, bukan hanya hasil akhir. Pandangan ini didukung oleh Putri dan Anwar (2020) yang menegaskan bahwa penilaian pendidikan jasmani seharusnya mencakup aspek partisipasi dan sikap peserta didik selama kegiatan berlangsung.

Kendala yang dihadapi guru dalam mengelola peserta didik dengan karakter dan kemampuan fisik yang beragam menunjukkan perlunya pendekatan pembelajaran yang fleksibel dan humanis. Guru yang tidak memaksakan aktivitas kepada peserta didik yang memiliki keterbatasan fisik telah menunjukkan sikap profesional dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Hal ini sejalan dengan pendapat Sutrisno et al. (2020) yang menekankan pentingnya peran guru dalam menyesuaikan pembelajaran dengan kondisi dan kemampuan peserta didik.

Secara keseluruhan, pembelajaran pendidikan jasmani melalui aktivitas senam dan permainan memiliki potensi yang besar dalam meningkatkan keaktifan, minat belajar, serta kesadaran peserta didik terhadap pentingnya hidup sehat. Namun, agar pelaksanaan pembelajaran dapat berjalan lebih optimal, diperlukan perencanaan yang lebih terstruktur serta peningkatan kompetensi guru dalam mengelola pembelajaran pendidikan jasmani secara efektif dan berkelanjutan (Majid et al., 2021).

D. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani di SD Swasta Muhammadiyah 11 Medan telah dilaksanakan sesuai dengan materi pembelajaran yang

tercantum dalam buku ajar serta memperhatikan tahapan pembelajaran secara sistematis. Kegiatan pembelajaran diawali dengan pemanasan sebelum memasuki aktivitas inti, sehingga peserta didik lebih siap mengikuti kegiatan olahraga. Pembelajaran yang dikemas melalui aktivitas senam dan permainan terbukti mampu meningkatkan keaktifan, antusiasme, serta partisipasi peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung.

Selain itu, guru pendidikan jasmani memiliki pemahaman yang cukup baik dalam melaksanakan pembelajaran, meskipun masih ditemui beberapa keterbatasan, seperti kurangnya variasi gerakan dan tantangan dalam mengelola peserta didik dengan karakteristik yang beragam. Secara umum, pembelajaran pendidikan jasmani memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani serta pembentukan kebiasaan hidup sehat pada peserta didik. Oleh karena itu, diperlukan upaya pengembangan pembelajaran yang lebih terencana dan peningkatan kompetensi guru agar pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah dapat berjalan secara optimal.

2. Saran

Berdasarkan temuan penelitian, disarankan agar guru pendidikan jasmani dapat meningkatkan variasi gerakan dan jenis permainan yang digunakan dalam pembelajaran agar minat dan motivasi peserta didik tetap terjaga. Selain itu, diperlukan perencanaan pembelajaran yang lebih sistematis serta peningkatan kompetensi guru dalam memahami karakteristik dan kondisi fisik peserta didik. Pihak sekolah diharapkan dapat memberikan dukungan sarana dan prasarana yang memadai guna menunjang pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani secara optimal. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji pembelajaran pendidikan jasmani dengan melibatkan lebih banyak subjek dan metode yang beragam agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Majid, A., Suryadi, D., & Hidayat, T. (2021). Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar: Pendekatan, strategi, dan implementasi. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(2), 145–154. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v6i2.34567>
- Majid, A., Suyadi, & Rahman, A. (2021). Pembelajaran pendidikan jasmani berbasis karakteristik peserta didik di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(2), 85–93.
- Putra, R. A., Pratama, Y., & Lestari, N. (2022). Pengaruh senam aerobik terhadap kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 10(1), 33–41. <https://doi.org/10.21831/jk.v10i1.45678>
- Putra, R. A., Wibowo, T., & Hidayat, S. (2022). Pengaruh pembelajaran berbasis permainan terhadap motivasi belajar pendidikan jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 10(1), 45–54.
- Putri, L. M., & Anwar, K. (2020). Implementasi pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 25(3), 201–209. <https://doi.org/10.17977/um048v25i3p201>
- Rahman, A., Hidayat, S., & Kurniawan, D. (2019). Tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar dan faktor yang memengaruhinya. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(2), 101–109. <https://doi.org/10.15294/jpo.v8i2.29876>
- Rahman, F., Hadi, S., & Prasetyo, Y. (2019). Peran pendidikan jasmani dalam menanamkan pola hidup sehat pada peserta didik. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 25(1), 67–75.
- Suryanto, E., & Prasetyo, A. (2019). Peran aktivitas jasmani dalam meningkatkan kebugaran anak usia sekolah. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 7(1), 12–20. <https://doi.org/10.30596/jok.v7i1.2890>
- Sutrisno, B., Wijaya, A., & Nugroho, P. (2020). Pembelajaran senam irama dalam pendidikan jasmani sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 55–63. <https://doi.org/10.21831/jpji.v16i1.31245>