

## ANALISIS PEMBELAJARAN PENJAS DI SDN 013/VI TIGA ALUR KECAMATAN PANGKALAN JAMBU

Alya Ramadhani Fitri<sup>1</sup>, Wawan Junresti Daya<sup>2</sup>, Yusradinafi<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Prodi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi

Alamat: Jalan Raya Jambi-Muara Bulian, KM.15, Mendalo Indah, Jambi Luar Kota, Jambi

Email: [alyaramadhanifitri273@gmail.com](mailto:alyaramadhanifitri273@gmail.com), [wawanfik@unja.ac.id](mailto:wawanfik@unja.ac.id), [yusrafik@unja.ac.id](mailto:yusrafik@unja.ac.id)

**Abstract:** *This study aims to describe the implementation of Physical Education, Sports, and Health (PJOK) learning methods at SDN 013/VI Tiga Alur, Pangkalan Jambu District. The research employed a descriptive qualitative approach involving the PJOK teacher, the principal, and students from grades IV–VI selected through purposive sampling. Data were collected through observation, interviews, and documentation and analyzed using data reduction, data display, and conclusion drawing. The findings indicate that the dominant teaching methods used were demonstration, direct practice, and games. Students showed positive responses to the learning process, reflected in their active participation during activities. However, several challenges were identified, including limited sports facilities, restricted field space, and limited instructional time. Therefore, more varied and innovative teaching methods are needed to improve the effectiveness of PJOK learning.*

**Keywords:** *Elementary School, Learning Methods, Physical Education*

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan metode pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di SDN 013/VI Tiga Alur Kecamatan Pangkalan Jambu. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan subjek guru PJOK, kepala sekolah, dan siswa kelas IV–VI yang dipilih secara purposive. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode yang dominan digunakan adalah demonstrasi, praktik langsung, dan permainan. Respon siswa terhadap pembelajaran cukup baik dan ditunjukkan melalui partisipasi aktif dalam kegiatan. Namun, pelaksanaan pembelajaran masih menghadapi kendala seperti keterbatasan sarana dan prasarana, luas lapangan yang terbatas, serta alokasi waktu pembelajaran. Oleh karena itu, diperlukan pengembangan metode pembelajaran yang lebih variatif dan inovatif agar pembelajaran PJOK dapat berjalan lebih efektif.

**Kata Kunci:** Metode Pembelajaran, Pendidikan Jasmani, Sekolah Dasar

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan komponen penting dalam sistem pendidikan yang berperan strategis dalam membentuk manusia yang sehat, bugar, serta memiliki karakter yang kuat. Dalam perspektif global, pendidikan jasmani tidak lagi dipandang sekadar sebagai aktivitas

fisik, tetapi sebagai bagian integral dari proses pembelajaran yang berkontribusi terhadap pengembangan keterampilan motorik, kemampuan sosial, serta nilai-nilai moral melalui aktivitas gerak yang bermakna (Hardman & Green, 2021). Di berbagai negara maju seperti Finlandia dan Australia, pembelajaran PJOK telah mengalami transformasi menuju pendekatan berbasis pengalaman (*experiential learning*) yang menekankan partisipasi aktif, refleksi, dan kolaborasi antar peserta didik. Pendekatan ini terbukti mampu meningkatkan kemampuan fisik sekaligus kesadaran terhadap kesehatan mental dan sosial siswa (Bailey dkk., 2020).

Dalam konteks pendidikan di Indonesia, paradigma pembelajaran yang berpusat pada peserta didik telah diimplementasikan melalui Kurikulum Merdeka yang menekankan pembelajaran aktif, kontekstual, serta pengembangan potensi siswa secara optimal, termasuk dalam pembelajaran PJOK (Kemendikbudristek RI, 2023). Namun demikian, implementasi pembelajaran yang berpusat pada siswa dalam praktiknya masih menghadapi berbagai kendala. Laporan Balitabang Kemendikbud, (2022) menunjukkan bahwa sekitar 64% guru PJOK di sekolah dasar masih menggunakan metode pembelajaran tradisional seperti ceramah dan

demonstrasi tanpa melibatkan siswa secara aktif. Selain itu, survei yang dilakukan oleh Pusat Asesmen dan Pembelajaran, (2023) menunjukkan bahwa hanya 28% guru PJOK yang secara konsisten menerapkan pendekatan reflektif dan kolaboratif dalam pembelajaran. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa transformasi pembelajaran PJOK masih menghadapi berbagai tantangan, terutama dalam hal adaptasi metode pembelajaran dan kemampuan guru dalam menciptakan suasana belajar yang bermakna, kontekstual, serta sesuai dengan kebutuhan perkembangan peserta didik.

Kondisi tersebut juga tercermin dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK di SDN 013/VI Tiga Alur Kecamatan Pangkalan Jambu, Provinsi Jambi, yang memiliki siswa dengan karakteristik heterogen serta keterbatasan sarana dan prasarana. Berdasarkan pengamatan awal tahun 2025 dan laporan Dinas Pendidikan Provinsi Jambi, (2024) pembelajaran PJOK masih didominasi instruksi satu arah sehingga siswa cenderung pasif dan kurang terlibat aktif. Akibatnya, sebagian siswa masih kesulitan menguasai keterampilan motorik dasar seperti berlari, melempar, dan melompat serta belum memahami pentingnya aktivitas fisik sebagai gaya hidup sehat. Kondisi ini dipengaruhi keterbatasan pedagogis, fasilitas, dan waktu pembelajaran, sehingga diperlukan

kajian lebih mendalam mengenai penerapan metode pembelajaran PJOK, strategi guru, tantangan, serta respons siswa dalam proses pembelajaran.

Berbagai penelitian menunjukkan pentingnya inovasi metode pembelajaran PJOK di sekolah dasar. Prasetyo, (2020) menemukan bahwa model *Teaching Games for Understanding* (TGfU) dapat meningkatkan partisipasi siswa melalui permainan yang bermakna, sementara Safitri & Nurdin, (2021) menunjukkan bahwa *cooperative learning* mendorong kerja sama dan interaksi sosial positif. Kurniawan dkk., (2022) juga menegaskan bahwa *problem-based learning* efektif dalam mengembangkan berpikir kritis siswa. Selain itu, Martín-Rodríguez & Madrigal-Cerezo, (2025) menemukan bahwa penggunaan teknologi seperti video analisis gerak dapat meningkatkan motivasi siswa, namun penelitian tersebut umumnya dilakukan di sekolah perkotaan dengan fasilitas memadai.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji secara lebih mendalam praktik pembelajaran PJOK di SDN 013/VI Tiga Alur Kecamatan Pangkalan Jambu melalui pendekatan kualitatif. Melalui observasi, wawancara, dan analisis dokumen, penelitian ini berupaya menggali pengalaman autentik guru dan siswa dalam proses pembelajaran PJOK. Pendekatan ini

diharapkan mampu memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai strategi pembelajaran yang digunakan, tantangan yang dihadapi, serta respons siswa dalam konteks pendidikan jasmani di sekolah dengan keterbatasan sumber daya.

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian dalam bidang pedagogi pendidikan jasmani, khususnya terkait praktik pembelajaran PJOK di sekolah dasar pada wilayah non-perkotaan. Secara praktis, temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi guru dalam mengembangkan strategi pembelajaran yang lebih kreatif, partisipatif, dan kontekstual sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi pihak sekolah dan pembuat kebijakan dalam merumuskan program peningkatan kompetensi guru PJOK serta penyediaan sarana dan prasarana yang lebih memadai untuk mendukung kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif. Subjek penelitian terdiri dari guru PJOK, kepala sekolah, serta siswa kelas IV–VI di SDN 013/VI Tiga Alur Kecamatan Pangkalan Jambu yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*.

Penelitian dilaksanakan di SDN 013/VI Tiga Alur Kecamatan Pangkalan Jambu dengan fokus pada penerapan metode pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi untuk memperoleh data yang komprehensif mengenai proses pembelajaran yang berlangsung. Selanjutnya, data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis data kualitatif melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Melalui metode ini diharapkan penelitian mampu memberikan gambaran mengenai penerapan metode pembelajaran PJOK serta kendala yang dihadapi dalam proses pembelajaran di sekolah dasar.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi yang telah dilakukan di SDN 013/VI Tiga Alur Kecamatan Pangkalan Jambu, diketahui bahwa penggunaan metode pembelajaran pendidikan jasmani menunjukkan hasil yang cukup baik dalam mendukung proses pembelajaran. Metode pembelajaran yang diterapkan oleh guru pendidikan jasmani, seperti metode demonstrasi, praktik langsung, dan permainan, memberikan pengaruh positif terhadap keterlibatan siswa dalam pembelajaran. Dari beberapa

aspek yang dibahas, mulai dari perencanaan pembelajaran, pelaksanaan metode pembelajaran, respon dan partisipasi siswa, hingga faktor yang mempengaruhi penggunaan metode pembelajaran, secara umum pembelajaran pendidikan jasmani telah berjalan sesuai dengan tujuan pembelajaran yang ditetapkan.

Metode pembelajaran yang sesuai dan cukup baik dapat mendukung tercapainya tujuan pembelajaran pendidikan jasmani. Hal ini terlihat dari perencanaan pembelajaran yang menjadi pedoman guru dalam melaksanakan kegiatan belajar. Selain itu, pelaksanaan metode yang digunakan mampu mendorong partisipasi aktif siswa, sehingga proses pembelajaran berlangsung dengan baik dan tujuan pembelajaran dapat tercapai (Saitya, 2022).

Pada tahap pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di SDN 013/VI Tiga Alur Kecamatan Pangkalan Jambu, diketahui bahwa guru telah merencanakan pembelajaran dengan menyusun RPP yang disesuaikan dengan materi, karakteristik siswa, serta sarana dan prasarana yang tersedia. Metode yang paling dominan digunakan adalah demonstrasi dan praktik langsung, yaitu guru mencontohkan gerakan terlebih dahulu kemudian siswa mempraktikkannya secara langsung.

Metode ini dinilai efektif karena memudahkan siswa memahami gerakan melalui contoh yang diberikan oleh guru.

Proses pembelajaran dengan metode demonstrasi dan praktik langsung dinilai efektif dalam pembelajaran pendidikan jasmani karena membantu siswa memahami keterampilan gerak melalui contoh yang jelas dari guru. Selain itu, perencanaan pembelajaran melalui RPP yang disesuaikan dengan materi, karakteristik siswa, serta sarana dan prasarana juga mendukung keberhasilan proses pembelajaran di sekolah dasar (Hardi & Mutmainna, 2024).

Respon dan partisipasi siswa terhadap pembelajaran pendidikan jasmani di SDN 013/VI Tiga Alur Kecamatan Pangkalan Jambu juga menunjukkan hasil yang positif. Berdasarkan hasil wawancara, siswa menyatakan bahwa mereka merasa senang dan antusias mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani karena dapat bergerak aktif dan bermain bersama teman-temannya. Hasil observasi juga menunjukkan bahwa siswa terlibat secara aktif dalam setiap tahapan pembelajaran, mulai dari kegiatan pemanasan, latihan inti, hingga permainan. Hal ini menunjukkan bahwa metode pembelajaran yang digunakan guru mampu meningkatkan keaktifan dan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani.

Siswa merasa senang dan antusias mengikuti pembelajaran karena dapat bergerak aktif dan bermain bersama teman-temannya. Selain itu, hasil observasi menunjukkan bahwa siswa terlibat aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran, sehingga metode yang digunakan guru mampu meningkatkan keaktifan dan motivasi siswa (Ningsih dkk., 2025).

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi penggunaan metode pembelajaran pendidikan jasmani di SDN 013/VI Tiga Alur Kecamatan Pangkalan Jambu. Faktor pendukung meliputi pengalaman guru, karakteristik siswa yang aktif, serta dukungan sekolah terhadap pelaksanaan pembelajaran. Namun, terdapat pula faktor penghambat seperti keterbatasan sarana dan prasarana, alokasi waktu yang terbatas, serta kondisi lingkungan sekolah. Meskipun demikian, guru berupaya mengatasi kendala tersebut dengan menyesuaikan metode pembelajaran dan memanfaatkan sarana yang tersedia agar pembelajaran tetap berjalan dengan baik.

Faktor pendukung dan penghambat merupakan bagian penting yang mempengaruhi keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani (Nurjanah dkk., 2024). Pengalaman guru, karakteristik siswa yang aktif, serta dukungan sekolah dapat membantu guru dalam menerapkan metode pembelajaran secara efektif. Namun,

keterbatasan sarana dan prasarana serta alokasi waktu pembelajaran sering menjadi kendala dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. Oleh karena itu, guru perlu memiliki kreativitas dan kemampuan beradaptasi dalam memanfaatkan fasilitas yang tersedia agar proses pembelajaran tetap berjalan secara optimal (Ulya dkk., 2025).

Selain itu, guru juga melaksanakan evaluasi sebagai tahap akhir pembelajaran pendidikan jasmani di SDN 013/VI Tiga Alur Kecamatan Pangkalan Jambu untuk mengetahui ketercapaian tujuan pembelajaran yang telah direncanakan dalam RPP. Evaluasi mencakup tiga ranah, yaitu afektif, kognitif, dan psikomotorik. Penilaian afektif dilakukan melalui pengamatan sikap siswa selama pembelajaran, penilaian kognitif melalui pertanyaan lisan terkait materi, dan penilaian psikomotorik melalui pengamatan terhadap kemampuan siswa dalam mempraktikkan gerakan. Meskipun masih sederhana, evaluasi ini sudah memberikan gambaran perkembangan kemampuan siswa serta menjadi dasar bagi guru untuk memperbaiki pembelajaran selanjutnya.

Pelaksanaan evaluasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani merupakan langkah penting untuk mengetahui sejauh mana tujuan pembelajaran telah tercapai (Purwadi &

Erdilanita, 2022). penilaian yang mencakup ranah afektif, kognitif, dan psikomotorik dapat memberikan gambaran yang lebih menyeluruh tentang perkembangan siswa. Melalui evaluasi tersebut, guru tidak hanya menilai kemampuan gerak siswa, tetapi juga sikap dan pemahaman mereka terhadap materi, sehingga hasil evaluasi dapat menjadi dasar bagi guru dalam memperbaiki dan meningkatkan kualitas pembelajaran pada pertemuan berikutnya (Islam, 2025).

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi, dapat disimpulkan bahwa penggunaan metode pembelajaran pendidikan jasmani di SDN 013/VI Tiga Alur Kecamatan Jambu telah dilaksanakan dengan cukup baik. Metode pembelajaran yang diterapkan guru mampu meningkatkan keaktifan, antusiasme, dan partisipasi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani, meskipun masih terdapat beberapa kendala yang perlu mendapatkan perhatian untuk meningkatkan kualitas pembelajaran di masa yang akan datang.

## DAFTAR PUSTAKA

Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., & Sandford, R. (2020). The educational benefits claimed for physical education and school sport: An academic review. *Journal of Physical Education and Sport*

- Pedagogy*, 25(4), 367–381.
- Dinas Pendidikan Provinsi Jambi. (2024). Laporan Dinas Pendidikan Provinsi Jambi. In [https://disdik.jambiprov.go.id/tampil/data\\_produk\\_hukum/32/user-info/index](https://disdik.jambiprov.go.id/tampil/data_produk_hukum/32/user-info/index). Dinas Pendidikan Provinsi Jambi.
- Hardi, A. A., & Mutmainna, A. (2024). Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Sekolah Dasar. *Cokroaminoto Journal of Primary Education*, 7(1), 96–105.
- Hardman, K., & Green, K. (2021). *Contemporary Issues in Physical Education: International Perspectives*. Routledge.
- Islam, R. W. H. (2025). Pendidikan Jasmani Dan Olahraga: Dasar-Dasar Pembelajaran Dan Evaluasi. Penerbit Tahta Media.
- Kemendikbud. (2022). *Pendidikan di Indonesia: Belajar dari Hasil PISA*. Pusat Penilaian Pendidikan Balitbang Kemendikbud.
- Kemendikbudristek RI. (2023). *Kurikulum Merdeka: Panduan Implementasi Pembelajaran PJOK*. Kemendikbudristek RI.
- Kurniawan, A., Susanto, H., & Rahmadani, F. (2022). Problem-Based Learning Model in Physical Education to Improve Critical Thinking Skills. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 55–63.
- Martín-Rodríguez, J., & Madrigal-Cerezo, D. (2025). Technology Integration in Physical Education: A Systematic Review (2010–2025). *International Journal of Physical Education Research*, 19(1), 45–62.
- Ningsih, W., Sari, M. E., & Prasetyo, H. (2025). Penerapan Model Pembelajaran Cooperative Learning Tipe Teams Games Tournament (Tgt) Untuk Menumbuhkan Keaktifan Belajar Siswa Kelas 4 Pada Mata Pelajaran Ips. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(03), 246–259.
- Nurjanah, P. C., Adi, S., & Billiandri, B. (2024). Perbandingan Faktor Penunjang Dan Penghambat Pembelajaran Renang Pada Siswa SMP Reguler Dan Kelas Khusus Olahraga Grobogan. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 5(2), 688–698.
- Prasetyo, A. (2020). Penerapan Model Teaching Games for Understanding (TGfU) untuk Meningkatkan Partisipasi Aktif Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Olahraga dan Pendidikan*, 9(2), 75–82.
- Purwadi, D. A., & Erdilanita, U. (2022). Efektivitas Evaluasi Model Countenance dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 7(2), 104–115.
- Pusat Asesmen dan Pembelajaran. (2023). *Framework Asesmen Kompetensi Minimum (AKM)*. Pusat Asesmen Pendidikan, Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- Safitri, N., & Nurdin, A. (2021). Penerapan Model Cooperative Learning dalam Pembelajaran PJOK untuk Meningkatkan Kerja Sama Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 10(1), 34–42.
- Saitya, I. (2022). Pentingnya Perencanaan Pembelajaran Pada Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *PIOR: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(1), 9–13.
- Ulya, N. R., Widari, A. R. A., & Fadila, A. A. (2025). Peran Sarana dan Prasarana dalam Mewujudkan Lingkungan Belajar yang Efektif. *Proceedings Series on Social Sciences & Humanities*, 24, 98–105.