

PENERAPAN PENDIDIKAN JASMANI BAGI ANAK SMP WESLY MEDAN

Naomi Sinurat¹, Helprida Sinambela², Aryan Syahputra³, Muktar Ali⁴, Rahma Dewi⁵

nmsinurat@gmail.com¹, sinambelahelprida720@gmail.com², aryanhasibuan@gmail.com³,
muktarali091205@gmail.com⁴, rahmadewi@unimed.ac.id⁵

Universitas Negeri Medan

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pelaksanaan pendidikan jasmani olahraga di SMP Wesly serta peranannya dalam meningkatkan kesehatan, keterampilan gerak, dan sikap sosial siswa. Penelitian dilakukan selama dua hari dengan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Data diperoleh melalui observasi langsung di lapangan, wawancara dengan guru penjas, serta dokumentasi kegiatan pembelajaran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan jasmani di SMP Wesly tidak hanya berfokus pada aspek keterampilan motorik, tetapi juga menekankan pembentukan sikap disiplin, kerjasama, dan sportivitas siswa. Selain itu, aktivitas pembelajaran yang bervariasi seperti permainan, senam, dan olahraga tradisional terbukti mampu menumbuhkan minat siswa untuk aktif bergerak. Kendala yang ditemukan dalam pelaksanaan adalah keterbatasan sarana olahraga dan perbedaan tingkat kemampuan fisik siswa, namun guru berusaha mengatasinya dengan strategi pembelajaran yang kreatif dan adaptif. Secara keseluruhan, pendidikan jasmani di SMP Wesly memiliki kontribusi penting terhadap perkembangan fisik, mental, dan sosial siswa, serta mendukung tercapainya tujuan pendidikan secara menyeluruh.

Kata Kunci: Pelaksanaan Pendidikan Jasmani Di Smp Wesly, Peningkatan Kesehatan Dan Keterampilan Gerak, Pembentukan Sikap Sosial, Strategi Pembelajaran Adaptif.

ABSTRACT

This study aims to examine the implementation of physical education at SMP Wesly and its role in improving students' health, motor skills, and social attitudes. The research was conducted over two days using a descriptive qualitative approach. Data were collected through direct observation in the field, interviews with physical education teachers, and documentation of learning activities. The results show that physical education at SMP Wesly not only focuses on motor skill development but also emphasizes the formation of discipline, cooperation, and sportsmanship among students. In addition, various learning activities such as games, gymnastics, and traditional sports were proven to increase students' interest in being physically active. The main challenges identified were the limited sports facilities and differences in students' physical abilities; however, teachers addressed these issues by applying creative and adaptive teaching strategies. Overall, physical education at SMP Wesly contributes significantly to the physical, mental, and social development of students, as well as supporting the achievement of holistic educational goals.

Keywords: Implementation Of Physical Education At Smp Wesly, Improvement Of Health And Motor Skills, Development Of Social Attitudes, Adaptive Learning Strategies.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan salah satu bagian penting dari sistem pendidikan yang berfungsi untuk mengembangkan potensi peserta didik melalui aktivitas fisik. Pendidikan jasmani tidak hanya berfokus pada kemampuan motorik semata, tetapi juga menyentuh aspek kognitif, afektif, dan sosial. Hal ini sejalan dengan tujuan pendidikan nasional yang menekankan pada pengembangan peserta didik secara utuh, meliputi jasmani, rohani, dan kepribadian. Melalui kegiatan olahraga, siswa dapat belajar mengenai kesehatan, disiplin, tanggung jawab, kerja sama, dan sportivitas, yang semuanya menjadi bekal penting dalam kehidupan sehari-hari. Dengan kata lain, pendidikan jasmani tidak

hanya menghasilkan individu yang sehat secara fisik, tetapi juga berkarakter baik dan memiliki kecakapan sosial. Dalam konteks Sekolah Menengah Pertama (SMP), pendidikan jasmani memiliki peranan yang sangat strategis. Masa remaja merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, baik dari segi fisik, psikologis, maupun sosial. Pada fase ini, siswa membutuhkan aktivitas jasmani yang terstruktur agar energi yang mereka miliki tersalurkan dengan baik. Pendidikan jasmani yang tepat dapat membantu membentuk postur tubuh yang sehat, melatih koordinasi motorik, meningkatkan daya tahan tubuh, serta mengurangi risiko perilaku negatif akibat kurangnya aktivitas fisik. Selain itu, melalui pendidikan jasmani siswa juga dapat membangun rasa percaya diri, meningkatkan interaksi sosial, serta belajar mengatasi tantangan dengan cara yang sehat dan konstruktif.

SMP Wesly sebagai lembaga pendidikan formal menempatkan pendidikan jasmani sebagai salah satu mata pelajaran wajib dalam kurikulum. Program pendidikan jasmani di sekolah ini tidak hanya bertujuan untuk melatih keterampilan olahraga, tetapi juga untuk menanamkan nilai-nilai karakter seperti disiplin, kerjasama, kejujuran, dan sportivitas. Berbagai kegiatan, seperti permainan bola, senam, atletik, dan olahraga tradisional, menjadi media pembelajaran yang menyenangkan sekaligus mendidik. Melalui kegiatan tersebut, siswa didorong untuk aktif bergerak, berpartisipasi, dan menjadikan olahraga sebagai bagian dari gaya hidup sehat.

Namun demikian, pelaksanaan pendidikan jasmani di SMP Wesly juga menghadapi sejumlah tantangan. Keterbatasan sarana dan prasarana olahraga, perbedaan kemampuan fisik antar siswa, serta keterbatasan waktu dalam jadwal pelajaran seringkali menjadi kendala bagi guru dalam menyampaikan materi secara optimal. Kondisi tersebut menuntut guru pendidikan jasmani untuk lebih kreatif dan adaptif dalam menyusun strategi pembelajaran, agar semua siswa tetap dapat terlibat aktif sesuai dengan kemampuan masing-masing. Selain itu, motivasi siswa yang bervariasi juga menjadi faktor penting yang perlu diperhatikan dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui lebih jauh mengenai bagaimana pelaksanaan pendidikan jasmani olahraga di SMP Wesly, strategi pembelajaran yang diterapkan oleh guru, respon siswa terhadap kegiatan olahraga, serta kendala-kendala yang dihadapi dalam proses pembelajaran. Penelitian ini penting dilakukan karena dapat memberikan gambaran nyata mengenai peran pendidikan jasmani dalam mendukung perkembangan siswa di tingkat SMP. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi masukan bagi sekolah, guru, maupun pihak lainnya dalam upaya meningkatkan kualitas pendidikan jasmani. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi sekolah lain dalam merancang pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih efektif, menarik, dan bermanfaat bagi perkembangan fisik, mental, serta sosial siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif karena dianggap paling sesuai untuk menggambarkan kondisi nyata pelaksanaan pendidikan jasmani di SMP Wesly. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi lapangan langsung, yaitu dengan mengamati kegiatan pembelajaran olahraga, interaksi guru dan siswa, serta partisipasi siswa dalam setiap aktivitas. Selain itu, wawancara mendalam dengan guru penjas dan beberapa siswa dilakukan untuk memperoleh informasi mengenai pengalaman belajar, tantangan yang dihadapi, serta manfaat pendidikan jasmani bagi perkembangan fisik dan sosial siswa. Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara deskriptif dengan cara mengelompokkan informasi, membandingkan temuan dari observasi dan wawancara, serta menarik kesimpulan yang dapat memberikan gambaran

menyeluruh tentang pelaksanaan pendidikan jasmani olahraga di SMP Wesly.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara di SMP Wesley Medan, dapat diketahui bahwa pelaksanaan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) secara umum berjalan cukup baik meskipun menghadapi beberapa kendala. Dari sisi fasilitas, sekolah memiliki sarana olahraga yang memadai, yaitu lapangan outdoor dan indoor yang dapat digunakan untuk berbagai cabang olahraga, serta didukung dengan peralatan olahraga yang relatif lengkap. Kondisi ini memungkinkan kegiatan pembelajaran maupun ekstrakurikuler berlangsung secara efektif.

Namun, kendala utama yang ditemukan adalah belum adanya guru khusus PJOK. Tugas mengajar olahraga masih diambil alih oleh wali kelas yang merangkap sebagai pengajar. Hal ini membuat pembelajaran olahraga tetap terlaksana, tetapi cenderung sederhana dan belum maksimal karena keterbatasan kompetensi guru di bidang pendidikan jasmani. Walaupun demikian, sekolah tetap berupaya menjaga keberlangsungan pembelajaran dengan mengacu pada Kurikulum Merdeka, di mana wali kelas menyusun rancangan sederhana agar siswa tetap memperoleh pengalaman belajar dasar dari berbagai cabang olahraga seperti bola voli, basket, futsal, bulu tangkis, senam, dan kebugaran.

Selain pembelajaran di kelas, kegiatan ekstrakurikuler olahraga juga berjalan aktif, khususnya sepak bola dan bola voli. Kegiatan ini mendapat dukungan penuh dari sekolah melalui penyediaan fasilitas, peralatan, hingga kesempatan mengikuti kompetisi. Hal ini memberikan ruang bagi siswa yang memiliki minat dan bakat olahraga untuk berkembang serta meningkatkan rasa percaya diri dan semangat sportivitas. Dukungan orang tua dan lingkungan sekolah turut menjadi faktor penting, di mana motivasi, izin, hingga keterlibatan guru lain dan teman sebaya menambah antusiasme siswa dalam mengikuti kegiatan jasmani.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa SMP Wesley Medan telah berupaya maksimal dalam melaksanakan pembelajaran PJOK meskipun masih memiliki keterbatasan tenaga pendidik. Fasilitas yang lengkap, sistem pembelajaran yang fleksibel, serta dukungan sekolah, orang tua, dan lingkungan menjadi modal penting untuk mendukung perkembangan jasmani siswa. Namun demikian, masih dibutuhkan peningkatan terutama dalam penyediaan guru PJOK profesional serta pengelolaan peralatan agar pembelajaran dapat berlangsung lebih optimal.

Solusi dari Kasus yang Terjadi

Berdasarkan kendala yang ditemukan, terdapat beberapa langkah penyelesaian yang dapat dilakukan oleh SMP Wesley Medan untuk meningkatkan kualitas pelaksanaan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK).

Pertama, sekolah perlu mengupayakan penyediaan guru PJOK profesional melalui rekrutmen tenaga pendidik yang memiliki latar belakang pendidikan jasmani. Kehadiran guru khusus akan membuat pembelajaran lebih terarah, sesuai kurikulum, dan mampu mengembangkan potensi siswa secara maksimal. Jika rekrutmen belum memungkinkan, solusi sementara dapat dilakukan dengan memberikan pelatihan atau workshop kepada wali kelas mengenai dasar-dasar pendidikan jasmani agar kompetensi mereka dalam mengajar olahraga meningkat.

Kedua, untuk mengoptimalkan pengelolaan fasilitas olahraga, sekolah dapat menyusun sistem perawatan dan pemeliharaan rutin, seperti jadwal pengecekan alat, prosedur penggunaan, serta tanggung jawab peminjaman peralatan. Hal ini akan menjaga fasilitas tetap aman, awet, dan siap digunakan dalam pembelajaran maupun ekstrakurikuler.

Ketiga, sekolah dapat memperkuat kerja sama dengan orang tua dan pihak eksternal, misalnya klub olahraga atau universitas olahraga di sekitar Medan, guna menghadirkan pelatih tamu atau program ekstrakurikuler tambahan. Dengan begitu, siswa memiliki akses yang lebih luas terhadap pembelajaran olahraga yang berkualitas.

Keempat, sekolah juga dapat mengembangkan program ekstrakurikuler yang lebih variatif dengan pendekatan rekreatif maupun prestasi, agar siswa tidak hanya mengembangkan keterampilan jasmani, tetapi juga membangun karakter positif seperti kerja sama, sportivitas, dan disiplin.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan Pendidikan Jasmani di SMP Wesley Medan secara umum sudah berjalan cukup baik meskipun masih menghadapi beberapa kendala. Fasilitas olahraga yang dimiliki sekolah tergolong lengkap, meliputi lapangan indoor dan outdoor serta peralatan olahraga yang memadai sehingga mampu mendukung kegiatan pembelajaran maupun ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler, khususnya sepak bola dan bola voli, juga menjadi sarana positif bagi siswa untuk menyalurkan minat, bakat, sekaligus meningkatkan rasa percaya diri dan kerja sama tim.

Namun, kendala utama yang dihadapi adalah belum adanya guru khusus PJOK. Hal ini membuat pembelajaran olahraga masih ditangani oleh wali kelas yang merangkap sebagai pengajar, sehingga materi yang diberikan cenderung sederhana dan belum maksimal sesuai standar kurikulum. Walaupun demikian, sekolah tetap berusaha mengacu pada Kurikulum Merdeka dengan menyusun rancangan pembelajaran sederhana agar siswa tetap memperoleh dasar-dasar keterampilan jasmani dari berbagai cabang olahraga.

Dukungan dari orang tua, guru, serta lingkungan sekolah juga menjadi faktor penting dalam keberhasilan pelaksanaan pendidikan jasmani. Motivasi dan semangat yang diberikan mampu menumbuhkan antusiasme siswa untuk aktif mengikuti kegiatan olahraga. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa meskipun SMP Wesley Medan masih memiliki keterbatasan dalam tenaga pendidik khusus PJOK, pelaksanaan pendidikan jasmani tetap berjalan dengan cukup baik berkat dukungan fasilitas, sistem pembelajaran yang fleksibel, serta keterlibatan seluruh pihak. Ke depan, kehadiran guru PJOK profesional dan pengelolaan fasilitas yang lebih optimal akan sangat dibutuhkan agar pembelajaran jasmani dapat terlaksana lebih maksimal dan memberikan dampak yang lebih besar bagi perkembangan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Bogdan, R. C., & Taylor, S. J. (2012). Pengantar Metode Penelitian Kualitatif. Surabaya: Usaha Nasional.
- Depdiknas. (2003). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Kemendikbudristek. (2022). Kurikulum Merdeka: Konsep dan Implementasi. Jakarta: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- Rusli, L. (2018). Pendidikan Jasmani dalam Perspektif Kurikulum dan Pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(2), 123–132.
- Samsudin. (2008). Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Litera.
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Syafruddin, & Muhadi. (2014). Ilmu Kepelatihan Olahraga. Padang: UNP Press.