

## GERAK BADAN, KUAT PIKIRAN: MENINGKATKAN KETAHANAN MENTAL SISWA SD MELALUI PROGRAM OLAHRAGA TERSTRUKTUR

Paul Munthe<sup>1</sup>, Pedro Sembiring<sup>2</sup>, Boy Sibarani<sup>3</sup>, Gilbert Saragih<sup>4</sup>, Gabriel Simanjuntak<sup>5</sup>

<sup>1-5</sup> Universitas Negeri Medan, Jl. William Iskandar Ps. V, Kenangan Baru, Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten, Sumatera Utara, Indonesia  
Email: [paulmunthe04@gmail.com](mailto:paulmunthe04@gmail.com)

### Article History

Received: 28-03-2023

Revision: 29-04-2023

Accepted: 29-05-2023

Published: 30-06-2023

### Sejarah Artikel

Diterima: 28-03-2023

Direvisi: 28-04-2023

Diterima: 29-05-2023

Disetujui: 30-06-2023

### ABSTRACT

*This research discusses the analysis of the standard values of educators and education in improving the quality of class V sports learning at SD 060877 Medan Perjuangan. The research results show that sports teachers have a strategic role in improving the quality of sports learning. Sports teachers who have high educational and educational standards can improve the quality of sports learning by increasing students' ability to exercise, increasing student motivation, and improving the quality of infrastructure. Therefore, efforts need to be made to increase the standard values of sports teachers' educators and education in order to improve the quality of sports learning.*

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

### ABSTRAK

*Penelitian ini membahas tentang analisis nilai standar pendidik dan kependidikan dalam meningkatkan kualitas pembelajaran olahraga kelas V di SD 060877 Medan Perjuangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru olahraga memiliki peran strategis dalam meningkatkan kualitas pembelajaran olahraga. Guru olahraga yang memiliki nilai standar pendidik dan kependidikan yang tinggi dapat meningkatkan kualitas pembelajaran olahraga dengan cara meningkatkan kemampuan siswa dalam berolahraga, meningkatkan motivasi siswa, dan meningkatkan kualitas infrastruktur. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan nilai standar pendidik dan kependidikan guru olahraga agar dapat meningkatkan kualitas pembelajaran olahraga.*

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

©2024; **How to Cite:** Sinaga, J. J., Manalu, K. F., Sembiring, P. B., Danis, N. (2023). GERAK BADAN, KUAT PIKIRAN: MENINGKATKAN KETAHANAN MENTAL SISWA SD MELALUI PROGRAM OLAHRAGA TERSTRUKTUR. *Jurnal Keluarga Sehat Sejahtera*, 21 (1), 2527-9041. <https://doi.org/10.24114/jkss.v21i1.59845>

## PENDAHULUAN

Pendidikan di Indonesia telah disusun dalam Standar Nasional Pendidikan (SNP). Dalam UU Sistem Pendidikan Nasional, karena SNP merupakan kriteria minimal tentang sistem pendidikan di seluruh wilayah Indonesia. SNP ditetapkan pemerintah dan harus dipenuhi oleh satuan pendidikan serta semua pemangku kepentingan dalam mengelola dan menyelenggarakan pendidikan. Terdapat alasan mengapa standar nasional pendidikan diperlukan di Indonesia yaitu pertama, Indonesia sebagai negara berkembang di mana, komitmen pemerintah baik pusat maupun daerah dalam mengeluarkan dana pendidikan masih sangat minim.

SNP adalah kriteria minimal tentang sistem pendidikan di seluruh wilayah hukum Negara Kesatuan Republik Indonesia. SNP digunakan sebagai acuan dalam pengembangan kurikulum, tenaga kependidikan, sarana dan prasarana, pengelolaan, dan pembiayaan (UU Sisdiknas Pasal 32 ayat (2)). SNP terdiri dari delapan standar yaitu standar kompetensi lulusan, standar isi, standar proses, standar pengelolaan, standar pendidik dan tenaga kependidikan, standar evaluasi, standar pembiayaan, standar sarana dan prasarana.

Pada tahun 2022 Kementrian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi (Kemendikbud Ristek) meluncurkan kurikulum baru yaitu Kurikulum Merdeka. Kurikulum Merdeka merupakan sistem kurikulum yang mencakup beragam pembelajaran intrakurikuler.

Penerapan Kurikulum Merdeka sebagai kurikulum baru di Indonesia tentunya tidak akan berjalan dengan mudah. Alasannya, sebagian besar guru dan tenaga pendidik lainnya masih kesulitan untuk memahami mengenai kurikulum tersebut karena masih tergolong baru. Oleh karena itu, dibutuhkan waktu yang tidak sebentar untuk para guru dan tenaga pendidik melakukan penyesuaian. Selain itu, literasi yang terbatas, penggunaan teknologi yang kurang, dan keterampilan nonteknis guru yang minim merupakan permasalahan yang menghambat implementasi Kurikulum Merdeka. Namun, para guru juga tetap harus bisa melaksanakan Standar Proses Pendidikan yang telah ditetapkan, yakni mengacu pada syarat minimum dalam proses pembelajaran yang harus dipenuhi untuk mencapai standar kompetensi yang diinginkan.

Dalam Sistem Pendidikan Nasional tahun 2003 pada Bab VI bahwa Pendidikan dasar merupakan jenjang Pendidikan yang melandasi jenjang pendidikan menengah dan pendidikan dasar berbentuk sekolah dasar serta sekolah menengah pertama atau sederajat. Oleh sebab itu, Pendidikan di Sekolah Dasar (SD) sangat menentukan kualitas pelaksanaan pendidikan pada jenjang pendidikan berikutnya. Pelaksanaan kegiatan pembelajaran pada jenjang pendidikan mengacu kepada kurikulum.

Kurikulum yang berlaku di Indonesia adalah kurikulum Merdeka. Melalui kurikulum merdeka belajar ini peserta didik dapat terlibat secara aktif dalam pembelajaran. Hal ini sesuai dengan pendapat (Marta et al. 2020) yang menyatakan bahwa “pembelajaran kurikulum merdeka

belajar lebih menekankan pada keterlibatan peserta didik dalam proses pembelajaran, sehingga peserta didik dapat memperoleh pengalaman langsung dan terlatih untuk dapat menemukan sendiri berbagai pengetahuan yang dipelajarinya”.

Kurikulum merdeka belajar bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada peserta didik dalam mengenal, memahami berbagai materi menggunakan pendekatan ilmiah, bahwa informasi bisa berasal dari mana saja, kapan saja, tidak bergantung pada informasi terarah dari guru. Dalam pelaksanaan pembelajaran merdeka belajar digunakan suatu pendekatan yaitu pendekatan saintifik. (Abdi and Muri'ah 2017) Langkah-langkah pembelajaran dengan menggunakan pendekatan saintifik yaitu: 1) mengamati, 2) menanya, 3) mencoba/mengumpulkan informasi, 4) menalar/mengasosiasikan, dan 5) mengkomunikasikan. Kelima langkah saintifik berguna untuk meningkatkan partisipasi peserta didik dalam pembelajaran (Lusidawaty et al. 2020)

Kurikulum Merdeka belajar merupakan kurikulum dengan pembelajaran terstruktur yang bersifat diversifikasi, dengan konten yang disediakan diproduksi lebih optimal sehingga siswa memiliki waktu yang cukup untuk memahami konsep dan memperkuat konten., menurut (Febriana 2021) mengutip dari situs Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Dari sudut pandang guru, mereka juga memiliki kebebasan untuk memilih berbagai sumber belajar sehingga proses pembelajaran dapat disesuaikan dengan minat dan kebutuhan belajar siswa. Inti gagasan atau ciri Kurikulum Belajar Merdeka adalah pembelajaran berbasis proyek untuk

peningkatan soft skill dan karakter moral yang sesuai dengan profil siswa Pancasila, yang menitikberatkan pada informasi yang diperlukan sehingga tersedia waktu yang dibutuhkan untuk pembelajaran mendalam kompetensi dasar seperti literasi dan numerasi. (Kusumawati et al. 2022)

kebebasan bagi guru untuk menerapkan pengajaran yang berbeda sesuai dengan kemampuan dari setiap siswa dan untuk memodifikasi konteks dan materi lokal. Pelajaran dalam kurikulum Merdeka memiliki waktu yang lebih memadai sehingga siswa dapat mendalami mata pelajaran dan mengembangkan keterampilannya. Melalui kurikulum merdeka belajar tersebut, guru dapat menentukan berbagai sumber belajar untuk memenuhi kebutuhan dan minat siswa dalam hal pembelajaran, kurikulum Merdeka memiliki kualitas, khususnya: Lebih menekankan pada materi utama, desain kurikulum yang lebih dapat disesuaikan, dan akses ke berbagai alat pengajaran. Khususnya kurikulum merdeka belajar, tentu memiliki kelebihan dan kekurangan dalam implementasinya

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui metode deskriptif. Subjek Penelitian atau responden adalah pihak-pihak yang dijadikan sebagai sampel dalam sebuah penelitian. Jadi dalam riset yang menjadi subyek penelitian adalah Guru dan siswa kelas V di SD 060877 Medan Perjuangan. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah observasi wawancara.

Intrumen yang digunakan adalah intrumen observasi dan pengamatan. Analisis data adalah suatu cara penelitian yang menghasilkan data deskriptif analisis, yaitu apa yang dinyatakan oleh responded

secara tertulis atau lisan dan juga perilakunya yang nyata, diteliti dan dipelajari sebagai sesuatu yang utuh. Analisis data dilakukan secara kualitatif dengan tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tenaga pendidik dan kependidikan dalam proses pendidikan memegang peranan strategis terutama dalam upaya membentuk watak bangsa melalui pengembangan kepribadian dan nilai-nilai yang diinginkan. Dipandang dari dimensi pembelajaran, peranan pendidik di sekolah dasar Indonesia tetap dominan sekalipun teknologi yang dapat dimanfaatkan dalam proses pembelajaran berkembang amat cepat. Hal ini disebabkan karena ada dimensi-dimensi proses pendidikan, atau lebih khusus lagi proses pembelajaran, yang diperankan oleh pendidik yang tidak dapat digantikan oleh teknologi. (Alhumary 2023)

Fungsi mereka tidak akan bisa seluruhnya dihilangkan sebagai pendidik dan pengajar bagi peserta didiknya. Begitu pun dengan tenaga kependidikan (kepala sekolah, pengawas, tenaga perpustakaan, tenaga administrasi) mereka bertugas melaksanakan administrasi, pengelolaan, pengembangan, pengawasan, dan pelayanan teknis untuk menunjang proses pendidikan pada satuan pendidikan.

Secara khusus Tugas dan Fungsi tenaga pendidik (Guru dan Dosen) didasarkan pada UU No 14 Tahun 2007, yaitu sebagai agen pembelajaran untuk meningkatkan mutu pendidikan nasional, pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni, serta pengabdian kepada masyarakat. Dalam pasal 6 disebutkan bahwa : kedudukan guru dan dosen

sebagai tenaga profesional bertujuan untuk melaksanakan sistem pendidikan nasional dan mewujudkan tujuan pendidikan nasional, yaitu berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, serta menjadi warga Negara yang demokratis dan bertanggung jawab.

Berdasarkan temuan penulis ditemukan, bahwa para guru sudah berkualifikasi minimal S1, sebagian besar sudah ada yang S2. Pada prinsipnya sekolah mendukung setiap keinginan para guru untuk lanjut studi atau mengikuti berbagai kegiatan yang sifatnya untuk peningkatan SDM, cuman memang tidak ada alokasi anggaran khusus untuk itu. Kebanyakan untuk lanjut studi mereka menggunakan biaya mandiri, dan pihak sekolah mencoba melobikan untuk beasiswa kepada pihak pemerintah provinsi melalui Program Beasiswa Sumatera Utara.

Selain itu sekolah juga melibatkan para guru dalam pelatihan atau workshop sesuai dengan tema workshop dan basik keilmuan guru bersangkutan. Yang sudah didapatkan tadi selanjutnya mereka terapkan dalam pembelajaran, seperti mengajar dengan metode dan strategi yang bervariasi yang membuat siswa tidak cepat jenuh. Siswa lebih banyak terlibat dan guru hanya menjadi fasilitator. Seperti pendekatan CTL yang menurut pengamatan saya cukup menarik karena seluruh prinsip yang ada di dalam yang menuntut siswa untuk aktif dan inisiatif dalam menggali informasi-informasi baru(Ardiyanti et al. 2024). Mengajar juga sangat membantu, misalkan siswa yang tidak aktif dapat diajar oleh rekannya sendiri dengan menggunakan strategi tutor sebaya

atau information search. Kendala kami memang kami memiliki lokasi yang berada di tengah-tengah kota, sehingga untuk mengajak siswa mencari dan menggali pengetahuan dan informasi harus keluar sekolah dan tentunya itu membutuhkan biaya. Sedangkan untuk tenaga kependidikan memang masih ada yang doubling yakni guru juga kita libatkan dalam tenaga administrasi, yang khusus hanya di bagian TU.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai standar pendidik dan kependidikan sangat penting dalam meningkatkan kualitas pembelajaran olahraga. Guru olahraga memiliki peran strategis dalam meningkatkan kualitas pembelajaran olahraga, terutama dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam berolahraga. Guru olahraga yang memiliki nilai standar pendidik dan kependidikan yang tinggi dapat meningkatkan kualitas pembelajaran olahraga dengan cara:

1. Meningkatkan kemampuan siswa dalam berolahraga bersama guru olahraga yang memiliki nilai standar pendidik dan kependidikan yang tinggi dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam berolahraga dengan cara memberikan bimbingan dan pengawasan yang baik.
2. Meningkatkan motivasi siswa bersama guru olahraga yang memiliki nilai standar pendidik dan kependidikan yang tinggi dapat meningkatkan motivasi siswa dengan cara memberikan penghargaan dan apresiasi yang tepat.
3. Meningkatkan kualitas infrastruktur olahraga yang memiliki nilai standar pendidik dan kependidikan yang tinggi dapat meningkatkan kualitas infrastruktur olahraga dengan cara

memperbaiki fasilitas olahraga yang rusak dan memanfaatkan dengan sebaik nya.

## SIMPULAN

Analisis nilai standar pendidik dan kependidikan dalam meningkatkan kualitas pembelajaran olahraga kelas V di SD 060877 Medan Perjuangan menunjukkan bahwa guru olahraga memiliki peran strategis dalam meningkatkan kualitas pembelajaran olahraga. Guru olahraga yang memiliki nilai standar pendidik dan kependidikan yang tinggi dapat meningkatkan kualitas pembelajaran olahraga dengan cara meningkatkan kemampuan siswa dalam berolahraga, meningkatkan motivasi siswa, dan meningkatkan kualitas infrastruktur. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan nilai standar pendidik dan kependidikan guru olahraga agar dapat meningkatkan kualitas pembelajaran olahraga.

## DAFTAR RUJUKAN

- Abdi, Muhammad Iwan, and Siti Muri'ah. 2017. "Implementasi Standar Nasional Pendidikan Pada Sekolah-Sekolah Unggulan Di Samarinda." *Fenomena* 9(1):83.
- Alhumary, Farid M. 2023. "Analisis Penerapan Kurikulum Merdeka Belajar Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di SMA Negeri 4 Binjai." Pp. 1013–19 in *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana*. Vol. 6.
- Ardiyanti, Ria, D. Yusra, Arum Gati Ningsih, and Oky Akbar. 2024. "Implementasi Standar Proses Pendidikan Kurikulum Merdeka Oleh Guru Bahasa Indonesia." *ALFABETA: Jurnal*

Bahasa, Sastra, Dan Pembelajarannya  
7(1):256–69.

Febriana, Rina. 2021. Kompetensi Guru.  
Bumi aksara.

Kusumawati, Mia, Dindin Abidin, Bujang  
Bujang, Aridhotul Haqiyah, Apta  
Mylsidayu, Hasan Basri, Azi Faiz  
Ridlo, Tatang Iskandar, Yunita Lasma  
Siregar, and Elly Diana Mamesah.  
2022. “Implementasi Kurikulum  
Merdeka Dalam Pembelajaran  
Pendidikan Jasmani Olahraga Dan  
Kesehatan (PJOK).” MADDANA:  
Jurnal Pengabdian Kepada  
Masyarakat 2(2):1–9.

Lusidawaty, Vivi, Yanti Fitria, Yalvema  
Miaz, and Ahmad Zikri. 2020.  
“Pembelajaran IPA Dengan Strategi  
Pembelajaran Inkuiri Untuk  
Meningkatkan Keterampilan Proses  
Sains Dan Motivasi Belajar Siswa Di  
Sekolah Dasar.” Jurnal Basicedu  
4(1):168–74.

Marta, Hilda, Yanti Fitria, Hadiyanto  
Hadiyanto, and Ahmad Zikri. 2020.  
“Penerapan Pendekatan Contextual  
Teaching and Learning Pada  
Pembelajaran IPA Untuk  
Meningkatkan Hasil Belajar Dan  
Motivasi Belajar Siswa Sekolah  
Dasar.” Jurnal Basicedu 4(1):149–57.