



**PENERAPAN PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI PADA MATERI
KEBUGARAN JASMANI *PUSH-UP* DAN *SIT-UP* MATA PELAJARAN PJOK DI
SEKOLAH DASAR**

Zainul Arifin

STAI Ma'had Aly Al-Hikam Malang

e-mail: zainularifin970@gmail.com

Diterima: 25/04/2026; Direvisi: 13/05/2026; Diterbitkan: 23/05/2026

ABSTRAK

Pembelajaran berdiferensiasi merupakan strategi yang dapat diterapkan dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) untuk memenuhi kebutuhan belajar peserta didik yang beragam. Melalui pendekatan ini, peserta didik dapat belajar sesuai dengan kesiapan, minat, dan profil belajar mereka. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan penerapan pembelajaran berdiferensiasi pada materi kebugaran jasmani (*push-up* dan *sit-up*) di Sekolah Dasar serta mengevaluasi pelaksanaannya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Keabsahan data diperoleh melalui triangulasi sumber dan teknik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru menerapkan tiga tahap diferensiasi: diferensiasi konten (buku, video tutorial, dan gambar gerakan), diferensiasi proses (latihan berpasangan, variasi repetisi, dan bimbingan individu), serta diferensiasi produk (catatan harian kebugaran, video gerakan, dan presentasi lisan). Evaluasi pembelajaran dilakukan melalui observasi proses, tes praktik, dan tugas reflektif. Kesimpulannya, pembelajaran berdiferensiasi efektif meningkatkan partisipasi dan pemahaman siswa terhadap materi kebugaran jasmani, serta membantu mengembangkan keterampilan motorik dan rasa percaya diri siswa.

Kata Kunci: *Pembelajaran Berdiferensiasi, Push-up, Sit-up, PJOK, Sekolah Dasar*

ABSTRACT

Differentiated learning is a strategy that can be applied in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) subjects to accommodate the diverse learning needs of students. Through this approach, students are able to learn according to their readiness, interests, and learning profiles. The purpose of this study is to describe the implementation of differentiated learning in physical fitness materials (*push-ups* and *sit-ups*) in elementary schools and to evaluate its implementation. This study employed a qualitative approach with data collection techniques including interviews, observations, and documentation. Data validity was obtained through source and technique triangulation. The results showed that teachers implemented three stages of differentiation: content differentiation (books, tutorial videos, and movement illustrations), process differentiation (paired exercises, varied repetitions, and individual guidance), and product differentiation (fitness journals, movement videos, and oral presentations). Learning evaluation was conducted through process observation, practical tests, and reflective assignments. In conclusion, differentiated learning effectively improves students' participation and understanding of physical fitness materials, while also helping develop students' motor skills and self-confidence.

Keywords: *Differentiated Learning, Push-up, Sit-up, PJOK (Physical Education, Sports, and Health), Elementary School*

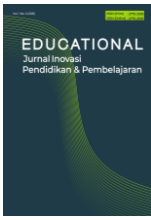


PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran fundamental dalam membentuk generasi yang sehat, cerdas, dan berkarakter. Undang-Undang Republik Indonesia tentang Sistem Pendidikan Nasional menegaskan bahwa pendidikan bertujuan mengembangkan potensi peserta didik secara aktif, termasuk aspek spiritual, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan (Arifin, 2018). Dalam konteks ini, mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki posisi strategis karena tidak hanya mengembangkan aspek fisik, tetapi juga mental, sosial, dan emosional peserta didik. Pembelajaran PJOK memegang peranan penting dalam menumbuhkan kemampuan motorik, sikap disiplin, kolaborasi, serta kebiasaan hidup sehat yang aplikatif bagi siswa. Atas dasar tersebut, tata kelola dan desain pembelajaran PJOK harus dikembangkan secara maksimal guna menghadirkan pengalaman belajar yang substansial dan inklusif bagi setiap peserta didik.

Pembelajaran berdiferensiasi merupakan salah satu strategi yang adaptif dan relevan dalam menjawab tantangan serta mengakomodasi pluralitas karakteristik peserta didik di kelas. Tomlinson dalam (Eikeland & Ohna, 2022) menyatakan bahwa pembelajaran berdiferensiasi merupakan upaya proaktif guru dalam menyesuaikan konten, proses, dan produk pembelajaran berdasarkan kesiapan, minat, dan profil belajar peserta didik. Pendekatan tersebut dapat diimplementasikan sebagai opsi solutif dalam mengakomodasi dan menyelaraskan berbagai kebutuhan belajar peserta didik (Arifin, 2025). Dalam struktur Kurikulum Merdeka, pembelajaran berdiferensiasi menempati posisi strategis karena memberikan fleksibilitas bagi peserta didik untuk berproses sesuai dengan keunikan karakteristik dan tingkat kompetensi individunya (Azmy & Fanny, 2023). Selain itu, pembelajaran berdiferensiasi dapat membantu meningkatkan perkembangan kognitif peserta didik melalui proses pembelajaran yang lebih fleksibel dan adaptif (Saputri et al., 2023). Penerapannya di Sekolah Dasar (SD) penting karena pada jenjang ini anak berada pada fase perkembangan motorik dasar yang memerlukan variasi dan penyesuaian pembelajaran sesuai kemampuan masing-masing peserta didik. Hal ini sejalan dengan pendapat Fitriyah dan Bisri (2023) yang menyatakan bahwa pembelajaran berdiferensiasi perlu disesuaikan dengan keragaman dan keunikan peserta didik agar proses pembelajaran dapat berlangsung secara optimal. Dengan adanya penyesuaian tersebut, peserta didik diharapkan dapat mengikuti pembelajaran secara lebih nyaman, aktif, dan sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.

Materi kebugaran jasmani, khususnya gerakan *push-up* dan *sit-up*, merupakan bagian penting dalam PJOK yang bertujuan meningkatkan kekuatan otot lengan, bahu, dan perut. *Push-up* merupakan salah satu bentuk latihan yang efektif untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan bahu karena melibatkan kerja otot tubuh bagian atas secara aktif (Akmal & Wahyudi, 2024). Latihan *push-up* dan *sit-up* sejatinya tidak hanya berfokus pada stimulasi kekuatan otot, melainkan juga krusial dalam membentuk daya tahan tubuh serta sinkronisasi motorik siswa. Kendati demikian, hasil pengamatan awal yang dilakukan peneliti di sebuah Sekolah Dasar menunjukkan kondisi yang berbeda, pembelajaran *push-up* dan *sit-up* masih dilakukan secara konvensional melalui metode demonstrasi dan imitasi tanpa mempertimbangkan perbedaan kemampuan fisik awal, gaya belajar, maupun minat peserta didik. Kondisi tersebut menyebabkan sebagian siswa merasa kesulitan, malu, bahkan kurang percaya diri dalam mengikuti pembelajaran karena dituntut mencapai standar gerakan yang sama. Selain itu, pembelajaran berdiferensiasi diketahui memiliki pengaruh positif terhadap keterlibatan dan hasil belajar peserta didik di Sekolah Dasar karena pembelajaran disesuaikan dengan kebutuhan belajar masing-masing siswa (Dista et al., 2024).



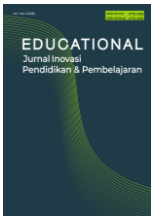
Berbagai penelitian mengenai pembelajaran berdiferensiasi umumnya berfokus pada mata pelajaran akademik atau materi permainan dalam PJOK. Penelitian yang secara khusus mengkaji penerapan pembelajaran berdiferensiasi pada materi kebugaran jasmani, terutama *push-up* dan *sit-up* di tingkat Sekolah Dasar, masih sangat terbatas. Padahal, materi kebugaran jasmani memiliki karakteristik berbeda karena melibatkan variasi kemampuan fisik peserta didik dan aspek psikologis seperti rasa malu atau rendah diri ketika tidak mampu melakukan gerakan tertentu. Fenomena tersebut mengindikasikan perlunya rekonstruksi strategi pembelajaran oleh guru agar lebih adaptif terhadap kapasitas dan kebutuhan siswa, sehingga capaian pembelajaran dapat terpenuhi secara maksimal. Selain itu, inovasi kurikulum melalui penerapan pembelajaran berdiferensiasi menjadi arah baru dalam meningkatkan kualitas pembelajaran di Sekolah Dasar agar lebih inklusif dan berpusat pada peserta didik (Raihan, 2025). Adanya keterbatasan dalam literatur terdahulu mengonfirmasi adanya celah penelitian (*research gap*) yang melandasi unsur kebaruan (*novelty*) dari studi ini..

Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana penerapan pembelajaran berdiferensiasi pada materi kebugaran jasmani *push-up* dan *sit-up* dalam mata pelajaran PJOK di Sekolah Dasar serta bagaimana evaluasi pembelajaran berdiferensiasi pada materi kebugaran jasmani *push-up* dan *sit-up* di Sekolah Dasar. Rumusan masalah tersebut disusun untuk memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai proses pelaksanaan pembelajaran berdiferensiasi dalam pembelajaran PJOK. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui bentuk evaluasi yang digunakan guru dalam menilai hasil belajar peserta didik pada materi kebugaran jasmani. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi bagi guru dalam menerapkan pembelajaran yang lebih adaptif dan sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Dengan demikian, pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar dapat berlangsung lebih efektif, inklusif, dan mampu meningkatkan partisipasi peserta didik secara menyeluruh.

METODE PENELITIAN

Pendekatan kualitatif dengan jenis deskriptif dipilih dalam penelitian ini guna memberikan gambaran yang sistematis dan faktual terkait penerapan pembelajaran berdiferensiasi pada materi kebugaran jasmani *push-up* dan *sit-up* dalam mata pelajaran PJOK di Sekolah Dasar. Penelitian ini dirancang secara sistematis melalui beberapa fase kegiatan, yang meliputi., yaitu tahap persiapan, pelaksanaan pengumpulan data, analisis data, dan penarikan kesimpulan. Pada tahap persiapan, peneliti melakukan observasi awal di sekolah untuk mengetahui kondisi pembelajaran PJOK serta menyusun pedoman wawancara dan lembar observasi. Subjek penelitian terdiri atas guru PJOK sebagai informan utama dan beberapa peserta didik yang mengikuti pembelajaran kebugaran jasmani. Fokus penelitian diarahkan pada penerapan diferensiasi konten, proses, dan produk dalam kegiatan pembelajaran *push-up* dan *sit-up*.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan teknik wawancara semistruktur, observasi partisipatif non-aktif, dan dokumentasi. Wawancara semistruktur dilakukan kepada guru PJOK untuk memperoleh informasi mengenai perencanaan, pelaksanaan, serta evaluasi pembelajaran berdiferensiasi. Selain itu, wawancara juga dilakukan kepada beberapa peserta didik untuk mengetahui respon, pengalaman belajar, serta kendala yang mereka alami selama mengikuti pembelajaran. Instrumen wawancara berupa pedoman pertanyaan yang disusun sesuai fokus penelitian dan alat perekam suara untuk mendokumentasikan hasil wawancara. Observasi partisipatif non-aktif dilakukan dengan mengamati secara langsung proses pembelajaran *push-up* dan *sit-up* tanpa terlibat dalam kegiatan pembelajaran. Dalam kegiatan observasi, peneliti



menggunakan lembar observasi untuk mencatat aktivitas guru dan peserta didik, khususnya yang berkaitan dengan diferensiasi konten, proses, dan produk.

Teknik dokumentasi dilakukan dengan mengumpulkan berbagai dokumen pendukung, seperti Modul Ajar, Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), catatan lapangan, serta dokumentasi foto dan video kegiatan pembelajaran. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan model interaktif Miles dan Huberman melalui tahap pengumpulan data, kondensasi data, penyajian data (*display*), dan penarikan kesimpulan. Pada tahap kondensasi data, peneliti menyeleksi dan memfokuskan data yang relevan dengan tujuan penelitian. Data yang telah dipilih kemudian disajikan dalam bentuk uraian deskriptif agar mudah dipahami dan dianalisis lebih lanjut. Keabsahan data diuji menggunakan triangulasi sumber dengan membandingkan hasil wawancara guru, hasil observasi, dan dokumen pembelajaran, serta triangulasi teknik dengan membandingkan hasil wawancara dan data observasi lapangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Temuan penelitian mengindikasikan bahwa pada fase pra-pembelajaran, pendidik melakukan penyusunan modul ajar yang secara inheren telah mengadopsi prinsip-prinsip pembelajaran berdiferensiasi. Langkah awal yang dilakukan adalah asesmen diagnostik untuk mengidentifikasi kesiapan belajar, minat, dan gaya belajar peserta didik. Guru memberikan pertanyaan-pertanyaan seperti:

1. "Apakah kalian pernah melakukan *push-up* atau *sit-up* sebelumnya?"
2. "Berapa kali kalian kira-kira bisa melakukan *push-up*?"
3. "Apakah kalian lebih suka belajar gerakan dengan melihat video, mendengarkan penjelasan, atau langsung mencoba?"

Asesmen diagnostik menunjukkan bahwa guru memperoleh gambaran awal mengenai pengalaman, kemampuan, serta preferensi belajar peserta didik sebelum pembelajaran dimulai. Melalui asesmen tersebut berfungsi sebagai instrumen bagi guru untuk memetakan kebutuhan belajar siswa, yang kemudian menjadi dasar dalam menyelaraskan proses pembelajaran dengan keunikan karakteristik tiap individu. Selain itu, data yang diperoleh dari asesmen ini memandu guru dalam memformulasikan strategi, metode, serta jenis aktivitas instruksional yang relevan, guru dapat mengidentifikasi kebutuhan belajar siswa sehingga pembelajaran dapat disesuaikan dengan karakteristik masing-masing peserta didik. Hasil asesmen juga membantu guru dalam menentukan strategi, metode, dan bentuk aktivitas yang sesuai selama proses pembelajaran berlangsung.

Diferensiasi Konten

Pada tahap diferensiasi konten, guru menyajikan materi *push-up* dan *sit-up* melalui berbagai media pembelajaran. Media yang digunakan meliputi buku panduan bergambar yang menunjukkan tahapan gerakan secara runtut dan benar. Selain itu, guru juga memanfaatkan video tutorial dari YouTube yang menampilkan gerakan secara perlahan beserta variasi modifikasi, seperti *push-up* lutut, *push-up* dinding, dan *sit-up* dengan bantuan tangan. Guru turut menempelkan gambar-gambar panduan di dinding lapangan sebagai media visual untuk membantu peserta didik memahami gerakan dengan lebih mudah. Penggunaan berbagai media tersebut membantu peserta didik memahami materi sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik belajar masing-masing.

Diferensiasi Proses

Pada tahap diferensiasi proses, guru memberikan variasi kegiatan sesuai dengan kemampuan awal peserta didik. Berdasarkan hasil asesmen diagnostik, guru membagi peserta didik ke dalam tiga kelompok. Pembagian kelompok tersebut disesuaikan dengan tingkat kesiapan belajar siswa untuk memastikan setiap peserta didik memperoleh pengalaman belajar yang sesuai dengan kemampuannya. Rincian variasi kegiatan pembelajaran berdasarkan kemampuan awal peserta didik dapat dilihat pada Tabel 1. Variasi kegiatan pembelajaran berdasarkan kemampuan awal peserta didik.

Tabel 1. Variasi Kegiatan Pembelajaran Berdasarkan Kemampuan Awal Peserta Didik

Kelompok	Kemampuan	Aktivitas Pembelajaran
Kelompok A	Belum mampu melakukan <i>push-up/sit-up</i> standar	Latihan modifikasi (<i>push-up</i> dinding, <i>push-up</i> lutut, <i>sit-up</i> dengan bantuan).
Kelompok B	Cukup mampu namun perlu perbaikan teknik	Latihan dengan repetisi sedang, fokus pada perbaikan postur.
Kelompok C	Sudah mampu dengan baik	Latihan dengan repetisi lebih tinggi dan tantangan tambahan (hitungan waktu).

Mengacu pada Tabel 1. Variasi kegiatan pembelajaran berdasarkan kemampuan awal peserta didik, proses pembelajaran dilakukan dengan metode berpasangan (*peer teaching*), di mana peserta didik saling mengamati dan memberikan umpan balik. Guru berkeliling memberikan bimbingan individual kepada setiap kelompok sesuai kebutuhan dan tingkat kemampuan peserta didik. Urutan instruksional dimulai dengan fase pemanasan (*warming-up*) serta peregangan (*stretching*) guna menstimulasi kesiapan fisik siswa. Alur kegiatan berikutnya diarahkan pada sesi latihan inti, dan rangkaian aktivitas tersebut ditutup secara terstruktur melalui fase pendinginan (*cooling-down*) untuk mengembalikan kondisi tubuh secara bertahap.

Pendekatan ini mencerminkan prinsip *tiering* dalam diferensiasi proses (Saputra, 2023), di mana tugas disesuaikan dengan tingkat kesiapan siswa sehingga setiap anak mendapatkan tantangan yang sesuai tidak terlalu mudah sehingga bosan, dan tidak terlalu sulit sehingga frustrasi. Sebagaimana terlihat pada Gambar 1 dan 2, siswa kelompok A melakukan *push-up* dengan bertumpu pada lutut, sementara kelompok C melakukan *push-up* standar dengan ujung kaki.



Gambar 1. *Push-up* Dengan Bertumpu Pada Lutut

Gambar 1 menunjukkan peserta didik melakukan gerakan *push-up* dengan modifikasi bertumpu pada lutut. Bentuk latihan ini diberikan kepada peserta didik yang masih memiliki kemampuan kekuatan otot lengan dan bahu pada tingkat dasar sehingga membutuhkan penyesuaian gerakan agar tetap mampu mengikuti pembelajaran dengan baik. Melalui modifikasi tersebut, peserta didik dapat berlatih secara lebih nyaman tanpa merasa tertekan untuk melakukan gerakan *push-up* standar. Kegiatan ini menunjukkan bahwa guru menerapkan diferensiasi proses dengan menyesuaikan aktivitas pembelajaran berdasarkan kemampuan awal peserta didik. Sementara itu, peserta didik yang memiliki kemampuan lebih tinggi diberikan latihan *push-up* standar seperti yang terlihat pada Gambar 2.



Gambar 2. *Push-up* Standar Dengan Ujung Kaki

Gambar 2 memperlihatkan peserta didik melakukan *push-up* standar dengan bertumpu pada ujung kaki. Gerakan ini diberikan kepada peserta didik yang telah memiliki kemampuan fisik dan kekuatan otot yang lebih baik dibandingkan peserta didik lainnya. Pemberian latihan yang berbeda tersebut menunjukkan bahwa guru memberikan tantangan belajar sesuai tingkat kesiapan dan kemampuan masing-masing peserta didik. Kondisi ini mencerminkan penerapan

pembelajaran berdiferensiasi dalam proses pembelajaran PJOK sehingga setiap peserta didik dapat berkembang sesuai potensi yang dimiliki.

Diferensiasi Produk

Pada tahap diferensiasi produk, peserta didik diberikan kebebasan untuk menunjukkan hasil belajar sesuai dengan minat dan bakat masing-masing. Bentuk produk yang dihasilkan pun beragam. Beberapa peserta didik membuat catatan harian kebugaran yang berisi jumlah *push-up* dan *sit-up* yang mampu dilakukan pada setiap pertemuan, disertai refleksi mengenai perasaan dan perkembangan yang mereka alami. Selain itu, ada peserta didik yang memilih membuat video singkat untuk mendemonstrasikan gerakan *push-up* atau *sit-up* dengan teknik yang benar. Sebagian peserta didik lainnya menampilkan hasil belajar melalui presentasi lisan dengan menjelaskan manfaat *push-up* dan *sit-up* bagi kesehatan tubuh di depan kelas. Dengan adanya diferensiasi produk ini, peserta didik dapat mengekspresikan pemahaman dan keterampilan mereka melalui cara yang paling sesuai dengan kemampuan dan minat masing-masing.

Prinsip diferensiasi produk adalah memberikan siswa berbagai cara untuk menunjukkan apa yang mereka ketahui dan bisa lakukan (Jayanti et al., 2023). Produk yang variatif ini memungkinkan penilaian yang lebih holistik, tidak hanya pada aspek psikomotorik (kemampuan melakukan gerakan), tetapi juga aspek kognitif (pemahaman manfaat) dan afektif (sikap dan refleksi). Melalui variasi produk yang dihasilkan, peserta didik dapat mengekspresikan kemampuan dan kreativitas mereka sesuai dengan minat serta gaya belajar masing-masing. Penerapan diferensiasi produk pada pembelajaran materi *push-up* dan *sit-up* dapat dilihat secara lebih rinci pada Tabel 2.

Tabel 2. Penerapan Pembelajaran Berdiferensiasi Pada Materi *Push-up* dan *Sit-up*

ASPEK	BENTUK PENERAPAN
Diferensiasi Konten	Guru menyajikan materi melalui buku bergambar, video tutorial YouTube, dan gambar-gambar panduan di lapangan.
Diferensiasi Proses	Pembelajaran dibagi dalam tiga kelompok berdasarkan kemampuan; aktivitas berupa latihan berpasangan, variasi repetisi, dan bimbingan individu.
Diferensiasi Produk	Siswa memilih bentuk produk: catatan harian kebugaran, video demonstrasi gerakan, atau presentasi lisan.

Berdasarkan Tabel 2, penerapan pembelajaran berdiferensiasi pada materi *push-up* dan *sit-up* dilakukan melalui penyesuaian konten, proses, dan produk pembelajaran sesuai kebutuhan peserta didik. Pada diferensiasi konten, guru menyediakan berbagai sumber belajar seperti buku bergambar, video tutorial, dan gambar panduan agar siswa lebih mudah memahami materi. Selanjutnya, diferensiasi proses diterapkan dengan pembagian kelompok berdasarkan kemampuan serta pemberian aktivitas latihan yang bervariasi sehingga setiap siswa dapat belajar sesuai tingkat kemampuannya. Adapun pada diferensiasi produk, siswa diberikan kebebasan memilih bentuk tugas yang sesuai dengan minat dan kemampuan mereka, seperti catatan harian kebugaran, video demonstrasi gerakan, maupun presentasi lisan.

Evaluasi Pembelajaran

Evaluasi dalam pembelajaran berdiferensiasi dilakukan tidak hanya berfokus pada hasil akhir, tetapi juga pada proses pembelajaran yang dialami peserta didik. Guru melakukan observasi selama kegiatan latihan berlangsung dengan memperhatikan keaktifan, kesungguhan, dan kerja sama siswa dalam mengikuti aktivitas pembelajaran. Selain itu, guru memberikan tes praktik pada akhir pertemuan untuk mengukur kemampuan siswa dalam melakukan gerakan *push-up* dan *sit-up*. Evaluasi juga dilakukan melalui tugas reflektif berupa catatan harian yang berisi perasaan siswa, kesulitan yang dihadapi, serta kemajuan yang dicapai selama proses pembelajaran. Guru juga melakukan refleksi pribadi setelah pembelajaran untuk menilai efektivitas kegiatan dan menentukan perbaikan pada pertemuan berikutnya.

Berdasarkan triangulasi data yang diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, ditemukan bahwa penerapan pembelajaran berdiferensiasi pada materi *push-up* dan *sit-up* memberikan dampak positif terhadap proses pembelajaran. Penerapan pembelajaran berdiferensiasi mampu meningkatkan partisipasi aktif peserta didik, terutama siswa yang sebelumnya merasa malu atau kurang percaya diri dalam mengikuti aktivitas fisik. Selain itu, kecemasan siswa juga berkurang karena guru menyediakan modifikasi gerakan bagi kelompok pemula sehingga siswa dapat mengikuti latihan sesuai kemampuan masing-masing. Pembelajaran berdiferensiasi juga meningkatkan pemahaman siswa mengenai manfaat kebugaran jasmani melalui produk pembelajaran yang bervariasi. Pada Gambar 3 dan 4 terlihat guru memberikan arahan secara individu kepada siswa yang masih mengalami kesulitan dalam melakukan *push-up*, sementara siswa lainnya melakukan latihan secara berpasangan.



Gambar 3. Guru memberikan arahan *sit-up* kepada siswa

Gambar 3 menunjukkan guru memberikan arahan dan penjelasan mengenai teknik dasar *sit-up* kepada peserta didik sebelum latihan dimulai. Guru menjelaskan posisi tubuh, cara melakukan gerakan yang benar, serta hal-hal yang perlu diperhatikan agar latihan dapat dilakukan dengan aman dan efektif. Kegiatan pengarahan ini bertujuan membantu peserta didik memahami tahapan gerakan *sit-up* sesuai kemampuan mereka masing-masing. Selain itu, guru juga memberikan motivasi agar peserta didik lebih percaya diri dan aktif selama pembelajaran berlangsung. Setelah diberikan arahan, peserta didik kemudian melakukan latihan *sit-up* secara berpasangan seperti yang terlihat pada Gambar 4.



Gambar 4. Siswa berlatih *sit-up* berpasangan

Gambar 4 memperlihatkan peserta didik melakukan latihan *sit-up* secara berpasangan dalam kegiatan pembelajaran PJOK. Latihan secara berpasangan dilakukan agar peserta didik dapat saling membantu dan mendukung selama melakukan gerakan *sit-up*. Melalui kegiatan tersebut, peserta didik tidak hanya belajar meningkatkan kemampuan kebugaran jasmani, tetapi juga mengembangkan kerja sama dan interaksi sosial dengan teman sebaya. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pembelajaran berlangsung secara aktif dan melibatkan partisipasi peserta didik secara langsung dalam proses latihan.

Pembahasan

Penerapan pembelajaran berdiferensiasi pada materi *push-up* dan *sit-up* menunjukkan bahwa kebutuhan belajar peserta didik dalam pembelajaran PJOK sangat beragam sehingga memerlukan penyesuaian strategi pembelajaran. Keberagaman kemampuan fisik, kesiapan belajar, serta rasa percaya diri peserta didik menjadi faktor penting yang memengaruhi keterlibatan mereka dalam aktivitas kebugaran jasmani. Oleh karena itu, asesmen diagnostik yang dilakukan guru sebelum pembelajaran menjadi langkah penting untuk menentukan bentuk pembelajaran yang sesuai. Temuan ini memperlihatkan bahwa pembelajaran PJOK tidak dapat dilakukan dengan pendekatan yang seragam karena setiap peserta didik memiliki kemampuan motorik yang berbeda. Hasil penelitian ini mendukung pendapat Hasanah dan Maryani (2023) bahwa asesmen diagnostik membantu guru memahami karakteristik dan keberagaman peserta didik sebelum pembelajaran dimulai, sehingga pembelajaran dapat dirancang secara lebih adaptif. Temuan ini turut mendukung penelitian Agusdianita et al. (2024) bahwa efektivitas pembelajaran berdiferensiasi sangat ditentukan oleh akurasi asesmen diagnostik di awal pembelajaran. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Hasanah et al. (2023) yang menyatakan bahwa strategi pembelajaran berdiferensiasi membantu guru menyesuaikan pembelajaran berdasarkan kesiapan belajar peserta didik sehingga proses pembelajaran menjadi lebih efektif.

Penggunaan berbagai media pembelajaran pada materi *push-up* dan *sit-up* menunjukkan bahwa diferensiasi konten mampu membantu peserta didik memahami gerakan secara lebih efektif. Penyajian materi melalui gambar, video, dan penjelasan verbal memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk belajar sesuai dengan gaya belajar mereka. Dalam pembelajaran PJOK, penggunaan media visual menjadi penting karena gerakan motorik lebih mudah dipahami melalui contoh konkret dibandingkan penjelasan teoritis semata. Selain



membantu pemahaman teknik gerakan, variasi media juga meningkatkan perhatian dan motivasi peserta didik selama pembelajaran berlangsung. Temuan ini memperkuat pendapat Setiawan et al. (2024) bahwa diferensiasi konten memungkinkan peserta didik memperoleh pengalaman belajar yang lebih sesuai dengan kebutuhan dan gaya belajar mereka. Diferensiasi konten dapat dilakukan melalui penyajian materi dalam bentuk audio, visual, maupun audiovisual. Penggunaan media gambar dan tayangan video terbukti efektif dalam memfasilitasi pemahaman materi bagi siswa bertipe visual. Sebaliknya, bagi peserta didik dengan kecenderungan auditori, internalisasi informasi materi secara optimal lebih banyak dicapai melalui paparan ekspositori atau penjelasan lisan yang terperinci dari pendidik.. Temuan ini juga didukung oleh penelitian Yati et al. (2023) yang menyatakan bahwa pembelajaran berdiferensiasi berdasarkan modalitas belajar dapat membantu peserta didik memahami materi sesuai dengan gaya belajar masing-masing.

Pembagian kelompok berdasarkan kemampuan awal peserta didik menunjukkan bahwa diferensiasi proses dapat menciptakan pembelajaran yang lebih inklusif. Peserta didik yang belum mampu melakukan gerakan standar tidak merasa tertekan karena diberikan latihan modifikasi yang sesuai dengan kemampuan mereka. Di sisi lain, peserta didik dengan kemampuan lebih tinggi tetap memperoleh tantangan sehingga tetap termotivasi untuk berkembang. Kondisi ini menunjukkan bahwa pembelajaran berdiferensiasi mampu mengurangi kesenjangan kemampuan dalam pembelajaran PJOK. Temuan tersebut sejalan dengan prinsip *tiering* yang dikemukakan oleh Saputra (2023), yaitu pemberian tugas berdasarkan tingkat kesiapan peserta didik agar setiap siswa memperoleh tantangan belajar yang proporsional. Selain itu, penelitian Pramudianti et al. (2023) menunjukkan bahwa implementasi pembelajaran berdiferensiasi efektif menciptakan pembelajaran yang lebih inklusif karena peserta didik memperoleh kesempatan belajar sesuai kemampuan dan kebutuhan masing-masing.

Pemberian kebebasan kepada peserta didik dalam menentukan bentuk produk pembelajaran menunjukkan bahwa keberhasilan pembelajaran tidak hanya diukur dari kemampuan melakukan gerakan, tetapi juga dari kemampuan memahami dan merefleksikan proses belajar. Variasi produk yang diberikan guru memungkinkan peserta didik menunjukkan kemampuan mereka melalui cara yang berbeda-beda. Hal ini memberikan ruang bagi peserta didik yang mungkin kurang unggul pada aspek fisik, tetapi memiliki kemampuan komunikasi atau kreativitas yang baik. Dengan demikian, pembelajaran berdiferensiasi tidak hanya berorientasi pada hasil psikomotorik, tetapi juga memperhatikan perkembangan aspek kognitif dan afektif peserta didik. Hasil penelitian ini mendukung pendapat Jayanti et al. (2023) bahwa diferensiasi produk memberikan kesempatan kepada siswa untuk menunjukkan pemahaman mereka secara lebih fleksibel.

Evaluasi pembelajaran yang dilakukan secara berkelanjutan menunjukkan bahwa pembelajaran berdiferensiasi menempatkan proses belajar sebagai bagian penting dari penilaian. Guru tidak hanya menilai hasil akhir gerakan *push-up* dan *sit-up*, tetapi juga memperhatikan perkembangan, keaktifan, dan usaha peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung. Pendekatan evaluasi seperti ini dapat meningkatkan rasa percaya diri peserta didik karena mereka merasa proses belajar mereka dihargai. Selain itu, refleksi yang dilakukan guru setelah pembelajaran menunjukkan adanya upaya perbaikan pembelajaran secara terus-menerus. Guru juga melakukan refleksi pribadi setelah pembelajaran untuk menilai efektivitas kegiatan dan menentukan perbaikan pada pertemuan berikutnya. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Nazilah (2024) yang menyatakan bahwa evaluasi berkelanjutan membantu guru menyempurnakan strategi pembelajaran agar lebih responsif terhadap kebutuhan peserta didik.



Secara komprehensif, implementasi pendekatan berdiferensiasi dalam materi *push-up* dan *sit-up* terbukti memberikan kontribusi positif terhadap eskalasi partisipasi serta keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran PJOK. Strategi ini mampu menstimulasi iklim kelas yang lebih fleksibel dan adaptif, sekaligus menginternalisasi nilai-nilai inklusivitas dengan menghargai heterogenitas kapasitas fisik yang dimiliki oleh setiap peserta didik. Selain meningkatkan kemampuan kebugaran jasmani, pembelajaran berdiferensiasi juga membantu mengurangi rasa malu dan kecemasan siswa dalam mengikuti aktivitas fisik. Temuan ini menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK yang memperhatikan kebutuhan individual peserta didik dapat mendukung terciptanya pembelajaran yang lebih inklusif dan bermakna di Sekolah Dasar. Temuan ini juga diperkuat oleh penelitian Hidayat et al. (2025) yang menyatakan bahwa pendekatan pembelajaran berdiferensiasi dalam PJOK mampu meningkatkan motivasi belajar dan keterlibatan peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung. Selain itu, hasil survei Verianti et al. (2024) menunjukkan bahwa penerapan pembelajaran berdiferensiasi pada mata pelajaran PJOK di Sekolah Dasar membantu menciptakan pembelajaran yang lebih adaptif terhadap kebutuhan peserta didik.

KESIMPULAN

mengindikasikan bahwa implementasi model pembelajaran berdiferensiasi pada materi kebugaran jasmani (*push-up* dan *sit-up*) di tingkat Sekolah Dasar diaktualisasikan secara komprehensif melalui tiga pilar utama, yaitu diferensiasi pada aspek konten, proses, serta produk. Diferensiasi tersebut diterapkan dengan menyesuaikan media pembelajaran, aktivitas latihan, serta bentuk hasil belajar berdasarkan kesiapan dan kemampuan peserta didik. Evaluasi pembelajaran dilakukan secara berkelanjutan melalui observasi proses, tes praktik, tugas reflektif, dan refleksi guru. Dengan demikian, rumusan masalah mengenai penerapan dan evaluasi pembelajaran berdiferensiasi pada materi *push-up* dan *sit-up* telah terjawab melalui temuan penelitian ini.

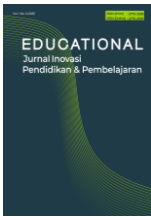
Hasil penelitian menegaskan bahwa pembelajaran berdiferensiasi memberikan kontribusi positif terhadap pembelajaran PJOK, khususnya dalam meningkatkan partisipasi peserta didik, mengurangi rasa cemas saat melakukan aktivitas fisik, serta membantu peserta didik memahami pentingnya kebugaran jasmani secara lebih menyeluruh. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa keberhasilan penerapan pembelajaran berdiferensiasi sangat dipengaruhi oleh kemampuan guru dalam melakukan asesmen diagnostik dan menyesuaikan aktivitas pembelajaran sesuai kebutuhan peserta didik. Temuan tersebut memperkuat pentingnya pembelajaran yang adaptif dan inklusif dalam pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar.

Implikasi penelitian ini adalah perlunya guru PJOK mengembangkan strategi pembelajaran yang lebih fleksibel melalui variasi modifikasi gerakan dan pemanfaatan media pembelajaran digital agar seluruh peserta didik dapat terlibat secara optimal. Guru disarankan untuk menggunakan bentuk latihan bertahap, seperti *push-up* dinding, *push-up* meja, atau *sit-up* dengan bantuan, sesuai tingkat kemampuan peserta didik. Selain itu, penggunaan video tutorial dapat membantu peserta didik memahami teknik gerakan secara lebih mandiri. Penelitian selanjutnya direkomendasikan untuk mengkaji penerapan pembelajaran berdiferensiasi pada materi kebugaran jasmani lainnya, seperti kelenturan, lari, dan daya tahan kardiorespirasi, dengan pendekatan kuantitatif agar pengaruhnya terhadap hasil belajar dapat diukur secara statistik.



DAFTAR PUSTAKA

- Agusdianita, N., Ayudia, V., & Tarmizi, P. (2024). Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Berdiferensiasi Pada Kurikulum Merdeka Terhadap Kemampuan Pemahaman Matematika Siswa Kelas V Sekolah Dasar Penggerak di Kota Bengkulu. *Kalam Cendekia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 12(2). <https://doi.org/10.20961/jkc.v12i2.86105>
- Akmal, F., & Wahyudi, A. (2024). Pengaruh Latihan Push Up dan Tricep Dips Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan Atlet Bolavoli Putra Klub Perdana Wonosobo. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 5(2). <https://journal.unnes.ac.id/journals/inapes/article/view/8555>
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadap tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal AL-MUDARRIS*, 1(1), 22. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>
- Arifin, Z. (2025). Penerapan Pembelajaran Berdiferensiasi Pada Materi Permainan Invasi Sepak Bola Mata Pelajaran Pjok Di Madrasah Ibtidaiyah. *EDUCATIONAL: Jurnal Inovasi Pendidikan & Pengajaran*, 5(4), 955–964. <https://doi.org/10.51878/educational.v5i4.7612>
- Azmy, B., & Fanny, A. M. (2023). Pembelajaran berdiferensiasi dalam Kurikulum Merdeka belajar di sekolah dasar. *INVENTA: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 7(2), 89–98. <https://doi.org/10.36456/inventa.7.2.a8739>
- Dista, D. X., Hermita, N., & Triani, R. A. (2024). Pengaruh Pembelajaran Berdiferensiasi di Sekolah Dasar. *Journal of Education Research*, 5(2), 994–999. <https://doi.org/10.37985/jer.v5i2.964>
- Eikeland, I., & Ohna, S. E. (2022). Differentiation in education : a configurative review. *Nordic Journal of Studies in Educational Policy*, 8(3), 157–170. <https://doi.org/10.1080/20020317.2022.2039351>
- Fitriyah, F., & Bisri, M. (2023). Pembelajaran Berdiferensiasi Berdasarkan Keragaman Dan Keunikan Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Review Pendidikan Dasar : Jurnal Kajian Pendidikan Dan Hasil Penelitian*, 9(2), 67–73. <https://doi.org/10.26740/jrpd.v9n2.p67-73>
- Hasanah, L. W., Silalahi, H., & Utama, N. B. P. (2023). Strategi pembelajaran berdiferensiasi pada pembelajaran matematika materi keliling bangun datar kelas iv sekolah dasar. *Jurnal Didaktika Pendidikan Dasar*, 7(1), 237-258. <http://ojsdikdas.kemendikdasmen.go.id/index.php/didaktika/article/view/1064>
- Hasanah & Maryani. (2023). *Asesmen diagnostik pendukung pembelajaran berdiferensiasi pada Kurikulum Merdeka*. K-Media.
- Hidayat, W., Tuasikal, A. R., Hidayat, T., & Ridwan, M. (2025). Transformasi Pembelajaran PJOK: Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Melalui Pendekatan Berdiferensiasi. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(03), 338-350. <https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/28525>
- Jayanti, S. D., Suprijono, A., & Jacky, M. (2023). Implementasi Pembelajaran Berdiferensiasi Dalam Kurikulum Merdeka Pada Mata Pelajaran Sejarah Di SMA Negeri 22 Surabaya. *EDUKASIA: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(1), 561–566. <https://doi.org/10.62775/edukasia.v4i1.304>
- Nazilah, A. S. (2024). Diagnostic assessment in differentiated learning: supporting learners' needs for improved learning achievement. *Research Journal on Teacher Professional Development*, 2(1), 87-92. <https://doi.org/10.21580/rjtpd.v2i1.20662>



- Pramudianti, M., Huda, C., Kusumaningsih, W., & Wati, C. E. (2023). Kefektifan Implementasi Pembelajaran Berdiferensiasi pada Muatan Pelajaran PPKn Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 7(2), 1315–1312. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v7i2.4978>
- Raihan, S. (2025). Arah Baru Inovasi Kurikulum dalam Implementasi Pembelajaran Berdiferensiasi di Sekolah Dasar. *EDUVERSITY: Educational Diversity and Innovation*, 1(2), 38-62. <https://journal.unm.ac.id/index.php/learn/article/view/10771>
- Setiawan, A. Y., Putri, N. N., Tataningtyas, A., Anggraini, D. R., Fibiani, M., Wardani, D. T. K., & Widyartono, D. (2024). Implementasi Pembelajaran Berdiferensiasi Konten Pada Teks Tanggapan Buku Fiksi Dan Nonfiksi Di Smp Negeri 5 Karangploso. *Jurnal Integrasi Dan Harmoni Inovatif Ilmu-Ilmu Sosial*, 4(2), 4. <https://doi.org/10.17977/um063v4i2p4>
- Saputra, D. A., Andri, A., & Sulianto, J. (2023). Analisis penerapan pembelajaran diferensiasi dengan model problem based learning terhadap minat belajar peserta didik di SD. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 9(04), 1570-1582. <https://doi.org/10.36989/didaktik.v9i04.1749>
- Saputri, D. A., Nuroso, H., & Sulianto, J. (2023). Implementasi pembelajaran berdiferensiasi terhadap perkembangan kognitif peserta didik sekolah dasar. *Journal on Education*, 6(01), 4083-4090. <https://jonedu.org/index.php/joe/article/view/3530>
- Verianti, G., Muhyi, M., Ismaryati, I., Hanafi, M., Hakim, L., & Suharti, S. (2024). Survei pembelajaran berdiferensiasi pada mata pelajaran PJOK di tingkat sekolah dasar: Tingkat pemahaman sampai penerapan. *STAND: Journal Sports Teaching and Development*, 5(1), 65–74. <https://doi.org/10.36456/j-stand.v5i1.9594>
- Yati, Y., Minsih, M., Fauziati, E., & Hidayati, Y. M. (2023). Pelaksanaan pembelajaran berdiferensiasi berdasarkan modalitas belajar di sekolah dasar. *Jurnal Elementaria Edukasia*, 6(2), 726–735. <https://doi.org/10.31949/jee.v6i2.5147>