Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga
Volume 10, Nomor 1, November - Desember 2026
e-ISSN : 2597-6567
p-ISSN : 2614-607X
DOI : https://doi.org/10.31539/nttek075

PENGALAMAN BODY SHAMING SISWA KELAS IV SEKOLAH DASAR DALAM PEMBELAJARAN PJOK: STUDI FENOMENOLOGI DESKRIPTIF

Bowo Suhendro[1], Tomi Efendi[2], Muhammad Hanif[3]
Universitas Pendidikan Indonesia[1,2,3]
bowo.suhendro@upi.edu[1], tomiefendi22@upi.edu[2], muhammadhanif@upi.edu[3]

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan secara mendalam pengalaman hidup (*lived experience*) siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Sempu 1 Kota Serang yang mengalami *body shaming* dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), serta mengidentifikasi dampaknya terhadap perilaku adaptif dan partisipasi gerak siswa. Penelitian kualitatif ini menggunakan rancangan fenomenologi deskriptif psikologi ala Giorgi. Data primer diperoleh melalui wawancara mendalam semi-terstruktur kepada informan utama siswa kelas IV korban *body shaming* dan triangulasi sumber yaitu Guru PJOK serta teman sebaya, dilengkapi observasi lapangan terstruktur menggunakan lembar *checklist*. Analisis data dilakukan melalui tahapan *reading for the whole*, *bracketing*, *delineating meaning units*, *transforming meaning units*, hingga penyusunan struktur esensial. Hasil penelitian mengungkapkan empat tema esensial: (1) manifestasi ejekan verbal berbasis postur dan keterbatasan fisik gerak di lapangan terbuka; (2) respon emosional internal berupa rasa malu mendalam, keputusasaan, dan penurunan harga diri; (3) kemunculan perilaku koping menghindar (*avoidance behavior*) seperti berpura-pura sakit dan penarikan diri dari barisan; serta (4) manajemen kelas guru PJOK yang terfokus pada ketuntasan materi sehingga kurang responsif terhadap perundungan verbal spontan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa *body shaming* dalam PJOK memicu tekanan psikososial yang merusak partisipasi aktif siswa, sehingga diperlukan reorientasi pembelajaran berbasis iklim emosional yang aman.

Kata Kunci: *Body Shaming*, Fenomenologi Deskriptif, Pembelajaran PJOK, Perilaku Menghindar, Sekolah Dasar

ABSTRACT

This study aims to deeply describe the lived experiences of fourth-grade students at SDN Sempu 1 Serang City who experienced body shaming during Physical Education (PE) lessons, and to identify its impact on students' adaptive behavior and movement participation. This qualitative study employed a psychological descriptive phenomenological design based on Giorgi's framework. Primary data were gathered through semi-structured in-depth interviews with fourth-grade victims of body shaming as key informants, along with source triangulation involving the PE teacher and peers, complemented by structured field observations using an observation checklist. Data analysis followed the steps of reading for the whole, bracketing, delineating meaning units, transforming meaning units, and synthesizing essential structures. The findings revealed four essential themes: (1) manifestation of body-based verbal ridicule and physical movement limitations in

the open field; (2) internal emotional responses involving deep shame, distress, and diminished self-esteem; (3) emergence of avoidant coping behaviors such as feigning illness and withdrawing from the line; and (4) PE teacher's classroom management focusing on task completion, rendering it less responsive to spontaneous verbal bullying. This study concludes that body shaming in PE triggers psychosocial distress that hampers active student participation, necessitating a reorientation toward emotionally safe learning environments.
Keywords: *Body Shaming, Descriptive Phenomenology, Physical Education Learning, Avoidance Behavior, Elementary School*

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah dasar menempati posisi strategis dalam membina kebugaran fisik, keterampilan jasmani, serta karakter sosial siswa. Berbeda dengan mata pelajaran teoritis di dalam kelas, pembelajaran PJOK menjadikan lapangan terbuka sebagai arena utama interaksi sosial dan unjuk keterampilan fisik secara publik. Temuan penelitian Barker et al., (2023) mengonfirmasi bahwa lingkungan aktivitas jasmani yang bersifat terbuka dan sarat akan peragaan fisik secara langsung secara eksplisit mengekspos profil tubuh, kelincahan, serta ukuran fisik siswa di bawah penilaian publik teman sebaya. Keterbukaan pengamatan ini, apabila berlangsung dalam kondisi lingkungan belajar yang kurang kondusif, rentan menjadi pemantik munculnya tindakan perundungan verbal berbasis bentuk tubuh atau *body shaming*.

Praktik *body shaming* di lingkungan sekolah dasar sering kali disamarkan dalam bentuk olokan, panggilan julukan (*labeling*), atau candaan sosial antarsiswa. Anak usia sekolah dasar kelas IV (kisaran 9–10 tahun) berada pada fase perkembangan kognitif dan emosional yang sedang membentuk persepsi diri (*self-concept*) dan gambaran tubuh (*body image*). Penelitian Plummer et al., (2022) menemukan bahwa perundungan berbasis berat badan dan stigma bentuk tubuh di lingkungan sekolah memicu dampak psikologis destruktif jangka panjang, meliputi penurunan tingkat percaya diri, kecemasan sosial, hingga munculnya kecenderungan menarik diri dari lingkungan pergaulan kelompok sebaya. Meskipun literatur keolahragaan di Indonesia telah banyak meneliti kebugaran jasmani dan keterampilan motorik kuantitatif—seperti temuan Slamet et al., (2025) mengenai pemetaan motorik kasar siswa SD dan studi Huda et al., (2024) mengenai implementasi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)—perhatian terhadap aspek psikososial siswa, khususnya pengalaman traumatis akibat ejekan fisik saat pembelajaran PJOK, masih relatif terbatas di jenjang sekolah dasar.

Kondisi empiris di lapangan menunjukkan bahwa pelaksanaan instruksi PJOK sering kali lebih menekankan pada pencapaian target kurikulum dan ketuntasan materi gerak (Akbar, 2015), sementara dinamika relasi emosional antarsiswa di pinggir lapangan terkadang luput dari pengawasan langsung guru. Ketika siswa yang memiliki keterbatasan fisik atau variasi postur tubuh diminta melakukan peragaan gerak di depan barisan, ketakutan akan disoraki atau ditertawakan menjadi tekanan emosional tersendiri. Studi Odum et al., (2017) membuktikan bahwa hambatan psikologis dan rasa malu akibat interaksi negatif di kelas olahraga berbanding lurus dengan kemunculan perilaku koping maladaptif, seperti menarik diri dari barisan, enggan mencoba gerakan, hingga sengaja berpura-pura sakit demi menghindari jam pelajaran olahraga. Hal ini diperkuat oleh hasil

riset Fitriana et al., (2026) yang menemukan bahwa *body shaming* merupakan salah satu bentuk *verbal bullying* yang paling dominan di sekolah dasar dan memerlukan tindakan pencegahan terstruktur serta intervensi aktif pendidik (Nadiyana et al., 2025). Haug et al., (2023) juga menegaskan bahwa pembelajaran PJOK perlu menghadirkan iklim yang suportif dan peka terhadap kekhawatiran citra tubuh siswa, bukan sekadar berfokus pada aktivitas fisik semata.

Berdasarkan komparasi hasil-hasil penelitian terdahulu tersebut, ditemukan adanya kesenjangan riset (*research gap*), di mana sebagian besar studi keolahragaan sekolah dasar di Indonesia masih terfokus pada pengukuran fisik kuantitatif atau penanganan *bullying* secara umum, tanpa mengupas secara mendalam bagaimana siswa Sekolah Dasar menghayati dan memaknai fenomena *body shaming* secara khusus melalui perspektif psikologis. Oleh karena itu, diperlukan penggalian secara komprehensif menggunakan pendekatan fenomenologi deskriptif ala Giorgi et al., (2017) yang dipertegas oleh kerangka metodologis Stolz (2023) untuk mengungkap struktur esensial dari pengalaman hidup (*lived experience*) siswa kelas IV di Sekolah Dasar Negeri (SDN) Sempu 1 Kota Serang. Pemilihan lokasi dan subjek ini didasari atas keberagaman kondisi fisik siswa serta ditemukannya dinamika interaksi sosial verbal di lapangan selama jam PJOK. Kebaruan penelitian ini terletak pada pengungkapan struktur esensial pengalaman hidup siswa kelas IV sekolah dasar sebagai korban *body shaming* dalam konteks pembelajaran PJOK melalui pendekatan fenomenologi deskriptif Giorgi, yang berbeda dari penelitian terdahulu yang berfokus pada pengukuran fisik kuantitatif maupun penanganan *bullying* secara umum. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan secara terstruktur manifestasi *body shaming* yang terjadi, dampak emosional internal yang dirasakan siswa, respon adaptif berupa perilaku menghindar (*avoidance*), serta konfirmasi peran pengawasan guru PJOK dan dinamika sebaya di SDN Sempu 1 Kota Serang.

KAJIAN TEORI

Pembelajaran PJOK dan Eksposur Tubuh Siswa

Pembelajaran PJOK di sekolah dasar menempatkan tubuh siswa sebagai media utama ekspresi gerak dan unjuk kerja. Barker et al., (2023) menegaskan bahwa lingkungan aktivitas jasmani yang bersifat terbuka secara langsung mengekspos profil fisik siswa di bawah penilaian publik teman sebaya. Dalam kerangka psikologi olahraga, keterbukaan pengamatan ini dapat membentuk persepsi tubuh positif apabila didukung iklim inklusif, namun berpotensi memicu stigma tubuh apabila diiringi perbandingan sosial komparatif.

Konsep *Body Shaming* dan Stigma Berat Badan

Body shaming merupakan tindakan memberikan komentar, ejekan, atau perlakuan merendahkan berbasis kondisi, bentuk, ukuran, atau berat badan individu (Plummer et al., 2022). Pada usia sekolah dasar, bentuk *body shaming* umumnya berbentuk *verbal bullying* terselubung berupa julukan nama (*labeling*) atau olokan saat aktivitas fisik berdurasi tinggi (Fitriana et al., 2026). Tindakan ini berdampak pada penurunan gambaran diri (*body image*) dan memicu kecemasan sosial pada anak.

Dampak Psikososial dan Perilaku Koping Menghindar

Pengalaman dipermalukan di hadapan publik teman sebaya memicu respon emosional akut berupa rasa malu (*shame*) dan kemarahan terpendam. Menurut

Odum et al., (2017), tekanan psikososial tersebut mendorong siswa untuk mengembangkan mekanisme koping menghindar (*avoidance behavior*), seperti berpura-pura sakit, memanipulasi posisi barisan, atau membolos dari jam pelajaran PJOK untuk melindungi diri dari ejekan berulang.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi deskriptif psikologi yang mengacu pada kerangka metodologis Giorgi et al., (2017). Pendekatan ini dipilih untuk mendeskripsikan struktur esensial dari pengalaman hidup (*lived experience*) siswa tanpa mengintervensi atau memanipulasi variabel penelitian dengan asumsi awal (*epoche*/*bracketing*) (Stolz, 2023).

Target dan Subjek Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SDN Sempu 1 Kota Serang. Subjek penelitian ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi: (1) siswa aktif kelas IV SDN Sempu 1 Kota Serang; (2) pernah atau sedang mengalami komentar negatif, ejekan, atau perlakuan merendahkan berbasis kondisi fisik selama jam PJOK; serta (3) mampu mengomunikasikan pengalaman emosionalnya secara verbal. Untuk memperkuat keabsahan data (*data trustworthiness*), penelitian ini melibatkan triangulasi sumber yaitu Guru PJOK SDN Sempu 1 dan siswa kelas IV yang menjadi teman sebaya di lapangan.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Data primer dikumpulkan melalui tiga teknik utama: (1) Wawancara mendalam semi-terstruktur menggunakan pedoman wawancara ramah anak dengan kartu emosi visual untuk siswa, pedoman wawancara manajemen instruksional untuk Guru PJOK, serta wawancara iklim kelompok untuk teman sebaya; (2) Observasi lapangan terstruktur menggunakan Lembar Pedoman Observasi Lapangan (*Checklist*) yang mengamati empat indikator utama meliputi organisasi tes/praktik oleh guru, pola interaksi dan sorakan negatif teman sebaya, respon ekspresi dan gestur tubuh siswa korban, serta suasana umum psikologis kelas IV; dan (3) Studi dokumentasi berupa catatan lapangan dan jadwal pembelajaran PJOK.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan mengikuti lima tahapan sistematis fenomenologi deskriptif Giorgi et al., (2017): (1) *reading for the whole* untuk memperoleh gambaran holistik transkrip; (2) *bracketing* (*epoche*) untuk menunda asumsi peneliti; (3) *delineating meaning units* untuk memilah unit makna relevan; (4) *transforming meaning units* untuk mengubah ungkapan siswa ke dalam bahasa psikologis-pedagogis; dan (5) *synthesizing essential structure* untuk menyusun tema esensial fenomena.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan analisis fenomenologi deskriptif terhadap data wawancara mendalam, triangulasi sumber (Guru PJOK dan Teman Sebaya), serta hasil observasi lapangan di SDN Sempu 1 Kota Serang, diperoleh empat tema esensial yang menggambarkan pengalaman *body shaming* siswa kelas IV dalam pembelajaran PJOK.

Manifestasi Ejekan Verbal dan Penilaian Fisik Terbuka di Lapangan

Pengamatan lapangan menunjukkan bahwa aktivitas fisik PJOK yang dilakukan di ruang terbuka menempatkan unjuk kerja siswa di bawah perhatian penuh publik kelas. Ejekan fisik bermula ketika siswa dengan variasi postur tubuh (gemuk atau sangat kurus) mencoba memperagakan gerakan fisik di depan barisan. Informan siswa mengungkapkan: 'Waktu itu pas lari sama latihan fisik, ada teman yang teriak bilang saya larinya lambat kayak gajah. Terus kalau pas baris, sering ditunjuk-tunjuk sambil ketawa bilang badan saya kebesaran. Ngerasa pengen cepat-cepat selesai saja jam olahraganya' (Wawancara Siswa 1, Kelas IV). Hal ini dikonfirmasi oleh informan teman sebaya yang menyatakan bahwa julukan nama fisik sering dianggap sebagai lelucon biasa saat menunggu giliran praktik.

Respon Emosional Internal: Malu, Sedih, dan Kerentanan Harga Diri

Ejekan fisik berulang memicu guncangan emosional internal pada anak kelas IV. Siswa menyampaikan: 'Di dalam hati rasanya sedih banget sama malu sama teman-teman sekelas. Jadi mikir kalau bentuk tubuh saya ini aneh. Pas pulang sekolah kadang masih kepikiran ucapan mereka, jadi males kalau minggu depannya ada pelajaran olahraga lagi' (Wawancara Siswa 2, Kelas IV). Hasil observasi lapangan merekam respon spontan berupa perubahan gestur tubuh: menundukkan kepala, memosisikan diri di belakang tubuh teman yang lebih besar, serta enggan menatap mata guru saat dipanggil.

Kemunculan Perilaku Koping Menghindar (*Avoidance Behavior*)

Sebagai upaya melindungi diri dari perundungan lanjutan, siswa mengembangkan perilaku menghindar. Siswa menyatakan: 'Saya sering alasan ke Pak Guru bilang pusing atau sakit perut supaya diizinkan duduk saja di pinggir lapangan di bawah pohon. Daripada ikut lari terus disoraki lagi' (Wawancara Siswa 1, Kelas IV). Guru PJOK memvalidasi hal ini dalam wawancara: 'Memang ada siswa kelas IV yang kalau materi olahraga unjuk kerja individu mendadak pasif, minta izin ke toilet lama, atau izin duduk di tepi lapangan dengan alasan pusing' (Wawancara Guru PJOK).

Manajemen Pembelajaran Guru dan Normalisasi Kelompok Sebaya

Guru PJOK menghadapi tantangan dalam mengawasi interaksi spontan kelas IV di lapangan luas. Guru menyatakan telah berusaha membagi kelompok secara acak, namun bisikan atau sorakan dari barisan belakang terkadang tidak terdengar saat guru fokus memandu siswa di depan. Hasil observasi mengonfirmasi bahwa fokus guru pada pencapaian materi gerak kerap dimanfaatkan siswa untuk melempar komentar negatif tanpa terdeteksi secara langsung. Hasil observasi lapangan terstruktur pada pembelajaran PJOK kelas IV dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Hasil Temuan Observasi Lapangan Pembelajaran PJOK Kelas IV SDN Sempu 1

No	Fokus Observasi	Kemunculan	Catatan Deskripsi Faktual Lapangan
1	Organisasi pelaksanaan tes/praktik	Ya	Guru memandu latihan fisik di lapangan terbuka. Instruksi disampaikan secara klasikal, siswa mempraktikkan gerakan di depan barisan kelas.
2	Interaksi teman sebaya	Ya	Terdeteksi adanya sorakan kelompok kecil dan bisikan ejekan saat siswa bertubuh gemuk atau kurang lincah mendapat giliran lari.

No	Fokus Observasi	Kemunculan	Catatan Deskripsi Faktual Lapangan
3	Respon siswa yang tampak	Ya	Siswa korban menunjukkan bahasa tubuh menunduk, menangis/murung, dan memosisikan diri di barisan paling belakang untuk bersembunyi.
4	Suasana umum kegiatan	Ya	Terdapat ketegangan psikologis pada beberapa siswa yang memiliki kelemahan motorik/variasi fisik sebelum gilirannya tiba.

Sumber: Hasil Pengolahan Data Observasi Lapangan (2026)

PEMBAHASAN

Temuan penelitian ini mempertegas bahwa ruang pembelajaran PJOK di sekolah dasar memiliki dua sisi yang bertolak belakang: sebagai sarana edukasi gerak yang menyenangkan, sekaligus berpotensi menjadi arena marginalisasi sosial apabila interaksi verbal tidak dikendalikan dengan ketat (Barker et al., 2023). Fenomena *body shaming* yang dialami siswa kelas IV SDN Sempu 1 Kota Serang terbukti merupakan bentuk trauma psikososial yang merusak persepsi diri (*body image*) pada masa kembang anak. Penemuan mengenai munculnya *avoidance behavior* (berpura-pura sakit, bersembunyi di belakang barisan, menarik diri) mengonfirmasi teori koping stres pada anak (Plummer et al., 2022). Ketika siswa merasa tidak memiliki kontrol atas lingkungan sosialnya yang intoleran terhadap perbedaan fisik, strategi yang paling realistis bagi mereka adalah melarikan diri dari situasi mengancam tersebut. Dalam konteks pedagogi olahraga, perilaku menghindar ini sangat merugikan karena membatasi hak anak untuk memperoleh pengalaman gerak yang kaya dan sehat (Odum et al., 2017). Oleh karena itu, diperlukan pergeseran menuju pendekatan *mastery-oriented*, di mana keberhasilan belajar diukur berdasarkan usaha dan perkembangan kemampuan individu masing-masing anak, bukan atas dasar perbandingan dengan kriteria fisik teman sebayanya (Fitriana et al., 2026; Nadiyana et al., 2025).

SIMPULAN

Penelitian fenomenologi deskriptif ini menyimpulkan bahwa pengalaman *body shaming* pada siswa kelas IV SDN Sempu 1 Kota Serang merupakan fenomena nyata yang bermanifestasi dalam bentuk julukan verbal, ejekan kemampuan gerak, dan perundungan fisik terselubung saat pembelajaran PJOK di lapangan terbuka. Pengalaman tersebut menimbulkan dampak emosional internal berupa rasa malu mendalam, keputusasaan, serta degradasi harga diri yang memicu lahirnya perilaku koping menghindar (*avoidance behavior*), seperti berpura-pura sakit dan penarikan diri dari aktivitas olahraga. Kelengahan pengawasan spontan di lapangan dan normalisasi lelucon fisik oleh teman sebaya mempertegas perlunya pembentukan lingkungan belajar PJOK yang aman secara psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

Akbar, F. A. (2015). Survei keterlaksanaan kurikulum 2013 pada mata pelajaran penjasorkes kelas VII dan VIII tahun ajaran 2014/2015 di SMP Negeri se-Kecamatan Krian. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, *3*(2).

Barker, D., Varea, V., Bergentoft, H., & Schubring, A. (2023). Body image in physical education: A narrative review. *Sport, Education and Society*, *28*(7), 824–841. https://doi.org/10.1080/13573322.2022.2076665

Fitriana, I., Akbar, L. A., & Mukminah. (2026). Peran guru dalam mengatasi bullying di SDN 4 Pandan Wangi tahun ajaran 2025/2026. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, *11*(4), 235–243. https://doi.org/10.36989/didaktik.v11i04.9014

Giorgi, A., Giorgi, B., & Morley, J. (2017). The descriptive phenomenological psychological method. In C. Willig & W. Stainton-Rogers (Eds.), *The SAGE handbook of qualitative research in psychology* (2nd ed., pp. 176–192). SAGE Publications.

Haug, E., Castillo, I., Samdal, O., & Smith, O. R. F. (2023). Body-related concerns and participation in physical education among adolescent students: The mediating role of motivation. *Frontiers in Psychology*, *14*, Article 1266740. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1266740

Huda, S. N., Handayani, H. Y., & Purwoto, S. P. (2024). Implementasi TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) pada peserta ekstrakurikuler pencak silat Tapak Suci di SD Muhammadiyah 1 Bangkalan. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, *9*(2), 390–396. https://doi.org/10.23969/jp.v9i2.14403

Nadiyana, D., Amalia, M., & Mulyana, A. (2025). Penanggulangan tindakan bullying dan body shaming di yayasan pendidikan: Perspektif hukum dan sosiologi. *Journal of Contemporary Law Studies*, *2*(3), 153–174. https://doi.org/10.47134/lawstudies.v2i3.3365

Odum, M., Outley, C. W., McKyer, E. L. J., Tisone, C. A., & McWhinney, S. L. (2017). Weight-related barriers for overweight students in an elementary physical education classroom: An exploratory case study with one physical education teacher. *Frontiers in Public Health*, *5*, Article 305. https://doi.org/10.3389/fpubh.2017.00305

Plummer, R. S., Alter, Z., Lee, R. M., Gordon, A. R., Cory, H., Brion-Meisels, G., Reiner, J., Topping, K., & Kenney, E. L. (2022). “It’s not the stereotypical 80s movie bullying”: A qualitative study on the high school environment, body image, and weight stigma. *Journal of School Health*, *92*(12), 1165–1176. https://doi.org/10.1111/josh.13203

Slamet, S., Rohman, A., Sumarno, G., & Andrianto, S. D. (2025). Analisis keterampilan motorik kasar dan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di kota Bandung berdasarkan ekstrakurikuler. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, *21*(1), 87–100. https://doi.org/10.21831/jpji.v21i1.84114

Stolz, S. A. (2023). The practice of phenomenology in educational research. *Educational Philosophy and Theory*, *55*(7), 822–834. https://doi.org/10.1080/00131857.2022.2138745