

Pentingnya Pengembangan Keterampilan Fisik pada Anak-Anak Melalui Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di Sekolah Dasar

Divaliya Nafisa¹, Haifa Hafsah Tsalisa², Iis Siti Nurbaiti³, Zahra Aulia Yusuf⁴, Zahra Imelda Putri⁵, Agus Mulyana⁶

^{1,2,3,4,5,6} Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Daerah di Cibiru

e-mail: divaliyanaf@upi.edu¹, haifahafsah135@upi.edu²,
iissitinurbaiti299@upi.edu³, zahraaulia7@upi.edu⁴,
zahraimelda@upi.edu⁵, goestmulyana@upi.edu⁶

Abstrak

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan yang memberikan kontribusi pada pengembangan individu melalui media aktivitas fisik gerakan alami manusia. Tujuan dari artikel ini membahas tentang pentingnya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SD. PJOK ini tidak hanya menunjukkan tentang keterampilan gerak dan kesehatan jasmani saja, namun peserta didik dituntut untuk mampu berpikir kritis, kreatif, dan mampu berkolaborasi, perubahan yang paling menonjol dalam kurikulum pendidikan jasmani, dalam pembelajaran jasmani tidak hanya melibatkan perlengkapan olahraga saja, namun sumber belajar yang berasal dari kemasan teknologi modern perlu diberikan. Sehingga PJOK harus disusun agar menghasilkan siswa yang memiliki kesehatan dan keterampilan yang baik. Selain itu juga diperlukan guru PJOK yang profesional untuk memahami dan mengimplementasikan kurikulum PJOK. Pada penulisan artikel ini, menggunakan metode literatur. Metode literatur mencakup peninjauan berbagai sumber akademik, jurnal, buku, dan dokumen kurikulum yang relevan untuk mengidentifikasi informasi tentang kurikulum PJOK dan implementasinya.

Kata kunci: *Pengembangan Keterampilan Fisik, PJOK, Anak-Anak Sekolah Dasar*

Abstract

Physical education, sports and health are an integral part of overall education that contributes to individual development through the medium of physical activity, natural human movement. The purpose of this article is to discuss the importance of physical education, sports and health in elementary school. This PJOK not only shows movement skills and physical health, but students are required to be able to think critically, creatively, and be able to collaborate, the most prominent change in the physical education curriculum, physical learning does not only involve sports equipment, but learning resources. which comes from

modern technological packaging needs to be provided. So PJOK must be structured to produce students who have good health and skills. Apart from that, professional PJOK teachers are also needed to understand and implement the PJOK curriculum. When writing this article, we used the literature method. The literature method includes reviewing various academic sources, journals, books and relevant curriculum documents to identify information about the PJOK curriculum and its implementation.

Keywords: *Physical Skills Development, PJOK, Elementary School*

PENDAHULUAN

Masa kanak-kanak merupakan periode emas bagi pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental, dan sosial anak. Pada masa ini, anak-anak memiliki energi yang berlimpah dan senang bergerak. Oleh karena itu, penting untuk memfasilitasi perkembangan fisik mereka dengan cara yang positif dan terarah. Salah satu cara yang efektif untuk mencapai hal ini adalah melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di Sekolah Dasar.

Mata pelajaran PJOK memiliki peran penting dalam mengembangkan keterampilan fisik anak-anak. Melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga, anak-anak dapat meningkatkan kebugaran jasmani, memperkuat otot dan tulang, meningkatkan koordinasi dan keseimbangan, dan mengembangkan keterampilan motorik. Selain itu, PJOK juga dapat meningkatkan kesehatan mental dan emosional anak, membantu mereka membangun rasa percaya diri, meningkatkan disiplin, dan memupuk nilai-nilai sportifitas.

Pengembangan keterampilan fisik pada anak-anak memiliki banyak manfaat bagi mereka di masa depan. Anak-anak yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik lebih cenderung untuk memiliki kesehatan yang lebih baik, memiliki tingkat energi yang lebih tinggi, memiliki performa yang lebih baik di sekolah, dan memiliki risiko yang lebih rendah untuk terkena penyakit kronis. Selain itu, keterampilan fisik yang baik juga dapat membantu anak-anak untuk lebih sukses dalam berbagai bidang kehidupan, seperti olahraga, pekerjaan, dan kehidupan sosial. Dalam era globalisasi dan teknologi yang semakin canggih ini juga, penting bagi anak-anak untuk memiliki keterampilan fisik yang baik agar mereka dapat beradaptasi dengan perubahan lingkungan dan meningkatkan kualitas hidup.

Studi oleh Hidayat et al. (2019) menemukan bahwa pengembangan keterampilan fisik melalui PJOK di Sekolah Dasar dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental anak-anak. Mereka juga menemukan bahwa pengembangan keterampilan fisik dapat membantu meningkatkan kemampuan anak-anak dalam berbagai aktivitas sehari-hari, seperti berjalan, berlari, dan bermain. Selain itu, pengembangan keterampilan fisik juga dapat membantu meningkatkan keterampilan sosial dan emosional anak-anak, seperti kemampuan berkomunikasi, bekerja sama, dan menghadapi tekanan. Pengembangan keterampilan fisik pada anak-anak melalui PJOK di Sekolah Dasar juga dapat membantu meningkatkan keterampilan akademis mereka. Study oleh Suryadi et al. (2018) menemukan bahwa anak-anak yang memiliki keterampilan fisik yang baik memiliki kemampuan akademis yang lebih baik dibandingkan dengan anak-anak yang memiliki keterampilan fisik yang kurang baik. Hal

ini disebabkan oleh keterampilan fisik yang baik dapat membantu meningkatkan kemampuan anak-anak dalam berpikir kritis, berkomunikasi, dan bekerja sama.

Dalam beberapa tahun terakhir, terjadi peningkatan jumlah anak-anak yang mengalami masalah kesehatan fisik dan mental, seperti obesitas, diabetes, dan depresi. Hal ini disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik dan lebih banyak waktu yang dihabiskan di depan layar komputer dan smartphone. Oleh karena itu, penting bagi Sekolah Dasar untuk memberikan perhatian khusus pada pengembangan keterampilan fisik anak-anak melalui PJOK. Dengan demikian, anak-anak dapat memiliki keterampilan fisik yang baik dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

Oleh karena itu, penting bagi sekolah untuk memberikan perhatian yang serius terhadap mata pelajaran PJOK. Guru PJOK harus memiliki kualifikasi yang baik dan mampu merancang program pembelajaran yang menarik dan menantang bagi anak-anak. Selain itu, sekolah juga harus menyediakan fasilitas yang memadai untuk mendukung pembelajaran PJOK. Pada artikel ini, penulis akan membahas pentingnya pengembangan keterampilan fisik pada anak-anak melalui mata pelajaran PJOK di Sekolah Dasar. Penulis juga akan membahas implementasi mata Pelajaran PJOK di Sekolah Dasar dan bagaimana Sekolah Dasar dapat meningkatkan pengembangan keterampilan fisik anak-anak melalui mata Pelajaran PJOK.

METODE

Metode yang digunakan dalam artikel ini adalah metode literatur, metode literatur adalah cara untuk menyelesaikan persoalan dengan menelusuri sumber-sumber tulisan yang pernah dibuat sebelumnya. Artikel ini menggunakan metode literatur untuk menganalisis pentingnya pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah dasar di Indonesia pada abad ke-21. Metode literatur mencakup peninjauan berbagai sumber akademik, jurnal, buku, dan dokumen kurikulum yang relevan untuk mengidentifikasi informasi tentang kurikulum PJOK dan implementasinya. Sumber data yang digunakan ini meliputi artikel jurnal ilmiah, buku akademik, laporan penelitian, dan dokumen kebijakan kurikulum yang diterbitkan oleh kementerian pendidikan.

Artikel dan sumber yang dipilih harus relevan dengan topik pendidikan jasmani dan kesehatan pada anak usia dini. Data dikumpulkan dari berbagai database akademik seperti google scholar, setiap artikel diidentifikasi, dan dibaca berdasarkan tema utama seperti manfaat PJOK, implementasi kurikulum, dan tantangan yang dihadapi dalam pendidikan jasmani. Menggabungkan temuan dari berbagai sumber untuk mendapatkan gambaran menyeluruh tentang manfaat PJOK dalam pengembangan fisik dan mental anak-anak. Menemukan bahwa pengembangan keterampilan fisik melalui PJOK di sekolah dasar meningkatkan kesehatan fisik dan mental anak-anak.

Mengonfirmasi bahwa keterampilan fisik yang baik mendukung performa akademis dan sosial anak-anak. Kurikulum abad ke-21 menekankan tidak hanya pada keterampilan gerak, tetapi juga pada kemampuan berpikir kritis, kreatif, dan kolaboratif. Penggunaan teknologi modern dalam pembelajaran jasmani menjadi aspek penting dalam kurikulum baru. Tantangan utama termasuk kurangnya fasilitas dan sumber daya yang memadai di sekolah

dasar. Pentingnya peningkatan kualifikasi dan profesionalisme guru PJOK untuk mendukung implementasi kurikulum.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian PJOK

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) adalah salah satu mata pelajaran yang sangat penting dalam kurikulum pendidikan dasar. PJOK tidak hanya membantu meningkatkan kesehatan dan kebugaran fisik siswa, tetapi juga berperan dalam mengembangkan keterampilan fisik yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Bucher, 1983, p. 13 dalam Mustofa, P. S., et al, 2020 Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari keseluruhan proses pendidikan dan merupakan upaya yang bertujuan untuk meningkatkan kinerja manusia melalui aktivitas fisik yang dipilih dengan tujuan untuk mencapai hasil. Pendidikan jasmani merupakan satu-satunya mata pelajaran di sekolah dimana anak mempunyai kesempatan untuk mempelajari keterampilan motorik dan memperoleh pengetahuan untuk berpartisipasi dalam berbagai aktivitas fisik (Le Maesrier & Corbin, 2006, p. 50 dalam Mustofa, P. S., et al, 2020). PJOK diartikan sebagai proses pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik sebagai sarana untuk membantu seseorang memperoleh keterampilan, kebugaran jasmani, pengetahuan, dan sikap yang berkontribusi terhadap perkembangan dan kesejahteraan siswa secara optimal (Walton-Fisette & Wuest, 2018, p. 25 dalam Mustofa, P. S, 2020). Dalam artikel ini, kita akan membahas pentingnya pengembangan keterampilan fisik pada anak-anak melalui mata pelajaran PJOK di sekolah dasar.

Pengembangan Keterampilan Fisik

Mengembangkan keterampilan fisik pada anak-anak sangat penting karena keterampilan fisik tersebut berperan dalam meningkatkan kesehatan, kebugaran, dan kemampuan fisik siswa. Untuk mencapai kesehatan yang baik, perlu dilakukan semua usia, termasuk anak-anak, remaja, dewasa, dan lanjut usia, harus melakukan aktivitas fisik. Olahraga merupakan aktivitas fisik yang perlu dilakukan agar tetap sehat. (Sudarsini 2013:2 dalam Rohmah, L., et all 2021) menyatakan bahwa olahraga merupakan suatu bentuk kegiatan yang dilakukan oleh manusia untuk menjalani hidup yang lebih sehat. Keterampilan jasmani yang dikembangkan melalui PJOK meliputi keterampilan gerak, keterampilan motorik, dan keterampilan koordinasi. Keterampilan gerak meliputi keterampilan berjalan, berlari, dan berenang, sedangkan keterampilan motorik meliputi mengayuh, menendang, menunggang, dan mengendarai. Perkembangan motorik pada peserta didik dapat menjadi lebih halus dan lebih terkoordinasi jika tenaga pendidik memahami faktor-faktor seperti bakat, motivasi, intelegensi dan lainnya. (Fajar, M. 2017) Untuk mengasah kemampuan motorik, siswa terus melakukan berbagai aktivitas fisik yang terkadang secara informal dalam bentuk gerakan-gerakan sederhana. Selain itu, siswa akan lebih banyak pengalaman geraknya jika melibatkan diri dalam kegiatan olahraga multidisiplin seperti senam, berenang, dan lain-lain. Keterampilan koordinasi meliputi kemampuan mengkoordinasikan gerakan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik.

Selain gerak, keterampilan motorik, dan keterampilan koordinasi, penting juga untuk memperhatikan pengembangan keterampilan fisik lainnya seperti keseimbangan, kelenturan, kekuatan, dan daya tahan. Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan postur tubuh yang stabil saat istirahat dan selama bergerak. Fleksibilitas adalah kemampuan otot dan persendian untuk bergerak melalui berbagai macam gerak. Kekuatan otot adalah kemampuan otot menghasilkan gaya untuk menahan beban. Daya tahan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik dalam jangka waktu lama tanpa mengalami lelah yang berlebihan. Perkembangan keterampilan fisik anak juga berkontribusi terhadap perkembangan kognitif dan emosionalnya. Aktivitas fisik yang teratur meningkatkan fungsi otak seperti konsentrasi, memori, dan kemampuan belajar. Selain itu, berpartisipasi dalam olahraga dan aktivitas fisik membantu anak-anak mengembangkan keterampilan sosial seperti kerja sama, keterampilan motorik, dan kepercayaan diri. (Bakhtiar, S. 2015) menyatakan bahwa perkembangan gerak memberikan beberapa manfaat untuk kesehatan anak meningkatkan pertumbuhan otot, memperkuat tulang, menjaga kesehatan tekanan darah, meningkatkan fungsi jantung dan paru-paru, memperbaiki postur tubuh, memperbaiki kebiasaan tidur yang baik, meningkatkan kebugaran dan memberikan banyak manfaat kesehatan seperti peningkatan energi, pemeliharaan cita-cita, dll. Anak tersebut memiliki berat badan dan telah menerapkan gaya hidup sehat. Perkembangan gerak mempunyai beberapa manfaat bagi perkembangan motorik anak. Ini termasuk peningkatan kekuatan otot, kekuatan, fleksibilitas, keseimbangan dan koordinasi tubuh, peningkatan penglihatan, peningkatan kesadaran tubuh, dan pengembangan gerakan yang lebih kompleks seperti berlari, melompat, mempromosikan dan banyak lagi. Perkembangan gerak membantu perkembangan kognitif anak dengan meningkatkan koneksi otak, menstimulasi pembelajaran, mengembangkan keterampilan berbicara dan berbahasa, meningkatkan daya ingat dan konsentrasi, meningkatkan kreativitas dan keterampilan memecahkan masalah, serta meningkatkan pemikiran abstrak mampu memposting ide. Mengembangkan aktivitas motorik memiliki beberapa manfaat bagi keterampilan sosial anak, termasuk meningkatkan kerja sama, mendorong interaksi sosial yang positif, meningkatkan persahabatan, dan meningkatkan pengetahuan tentang konsekuensi tindakan. Perkembangan motorik mempunyai beberapa manfaat bagi perkembangan emosi seseorang. Diantaranya membangun rasa percaya diri, meningkatkan rasa sukses, mengatasi perasaan cemas dan depresi, meningkatkan kemampuan mengatasi tekanan, dan meningkatkan pengetahuan disiplin. Pengendalian diri, pengurangan kebiasaan agresif, kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik.

Selain itu guru dan orang tua juga mempunyai peranan penting dalam menunjang perkembangan fisik anak. Mereka dapat menyediakan lingkungan yang aman dan mendukung untuk bermain dan berolahraga sambil memberikan dorongan dan pujian yang positif. (Jariono, G., et all 2022) meningkatkan prestasi atletik dari segi pengetahuan, keterampilan, kemampuan dan motivasi, pengetahuan sebagai kebenaran mendasar yang harus dipahami oleh guru dan orang tua ketika mempelajari ilmu pengetahuan dan teknologi. Keterampilan merupakan kemampuan guru dan orang tua dalam merumuskan tujuan, strategi, empati, dan empati yang berkaitan dengan perkembangan motorik anak. Kapasitas adalah kemampuan guru dan orang tua dalam melakukan berbagai inovasi untuk melakukan

reformasi melalui pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Motivasi merupakan suatu keadaan psikologis yang mendorong guru dan orang tua untuk melakukan sesuatu, dan dalam hal ini memberikan pengetahuan tentang pentingnya keterampilan motorik dalam menunjang hasil belajar. Penting juga untuk melibatkan anak dalam berbagai aktivitas fisik untuk menghindari kebosanan dan memastikan perkembangan keterampilan yang seimbang. Ketika anak-anak berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang menyenangkan dan beragam seperti permainan tradisional, aktivitas luar ruangan, dan olahraga tim, mereka mengembangkan kebiasaan aktif yang bertahan seumur hidup. Program olahraga yang baik harus mempertimbangkan kebutuhan individu setiap anak dan memberikan kesempatan yang adil bagi semua anak untuk berpartisipasi dan berkembang. Dengan demikian, pengembangan keterampilan fisik bukan hanya tentang meningkatkan kemampuan fisik semata, tetapi juga tentang membentuk individu yang sehat secara menyeluruh, baik secara fisik, mental, maupun sosial.

Manfaat Pengembangan Keterampilan Fisik

Gerakan-gerakan dalam PJOK memberikan efek positif bagi keterampilan fisik anak sekolah dasar. Karena siswa membutuhkan pergerakan yang aktif, yang dimana pergerakan aktif dalam jangka panjang akan mencegah terjadinya obesitas. Pengembangan keterampilan fisik ini didukung dengan adanya kegiatan PJOK di sekolah, dengan adanya program PJOK ini mendorong siswa agar aktif secara fisik yang nantinya akan menciptakan pengaruh positif dalam pembelajaran dan meningkatkan keterampilan-keterampilan lainnya. Oleh karena itu program PJOK ini harus dilaksanakan dengan benar dan dirancang dengan baik (Rustiana, 2011).

Partisipasi aktif terhadap aktifitas fisik akan mempengaruhi prestasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa program PJOK memiliki peran penting dalam fungsi kognitif siswa sekolah dasar. Kemudian program PJOK juga bermanfaat bagi kesehatan jantung, dan otak. Dengan melakukan latihan fisik secara rutin, maka kita akan mendapatkan neuron baru pada hipokampus yang lebih banyak, berbeda dengan orang-orang yang tidak melakukan latihan fisik maka neuron pada hipokampus akan lebih sedikit. Latihan keterampilan fisik dapat membantu sel-sel saraf agar dapat terhubung menjadi lebih mudah dan juga kuat, latihan fisik juga dapat melancarkan aliran darah ke otak yang merangsang pembuluh darah sehingga meningkatkan akses otak agar mendapatkan energi dan meningkatkan oksigen.

Seorang anak yang tidak pernah melakukan latihan keterampilan fisik dan tidak aktif, dapat menghambat proses belajar anak tersebut. Seperti anak yang hanya duduk di kelas sekitar lebih dari 18 menit, yang dimana darah akan mulai mengumpul dalam otot hamstring dan betis, kemudian akan mengambil oksigen dan glukosa yang sangat dibutuhkan otak. Hal ini membuat melatonin menurun dan menyebabkan lesu, mengantuk, dan sulit untuk memusatkan perhatian. Jadi dapat disimpulkan secara keseluruhan bahwa pengembangan keterampilan fisik memiliki manfaat yang sangat banyak, yaitu sebagai berikut:

1. Kesehatan Fisik

Dengan melakukan aktivitas fisik yang teratur, membuat tubuh menjadi lebih sehat. Latihan fisik ini juga dapat meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas, ketahanan

kardiovaskular, dan keseimbangan. Latihan fisik juga dapat menjaga berat badan, dan mencegah penyakit seperti diabetes, obesitas, jantung, dan hipertensi.

2. Kesehatan Mental
Latihan fisik juga membantu mengurangi depresi dan rasa cemas, serta meningkatkan suasana hati anak.
3. Meningkatkan Kualitas Hidup
Dengan melakukan latihan fisik secara rutin, anak akan dapat menjalankan berbagai aktivitas sehari-harinya dengan lebih mudah dan tidak merasa lelah.
4. Meningkatkan Fungsi Kognitif
Selain bermanfaat untuk tubuh, latihan fisik juga bermanfaat untuk otak. Karena dengan latihan fisik secara rutin akan meningkatkan fungsi kognitif anak, dan kemampuan belajar anak.

Implementasi Perkembangan Keterampilan Fisik Pada Anak di SD Melalui Mata Pelajaran PJOK

Tubuh fisik atau tubuh manusia merupakan sistem organ yang kompleks dan menakjubkan. Perkembangan fisik manusia menurut prinsip Cephalocaudal, yaitu kepala dan tubuh bagian atas berkembang terlebih dahulu, sehingga bagian atas tampak lebih besar dibandingkan bagian bawah. Melalui berbagai aktivitas fisik yang dirancang secara sistematis, anak belajar mengendalikan dan mengatur tubuhnya. Aktivitas seperti berlari, melompat, melempar, dan menangkap sangat penting untuk membangun otot kecil dan besar serta meningkatkan keseimbangan dan koordinasi.

Studi terbaru mengenai aspek perkembangan fisik manusia menunjukkan bahwa orang dewasa dan anak-anak kini lebih tinggi dan lebih berat dibandingkan generasi sebelumnya.

Kuhlen dan Thompson.1956 (Yusuf, 2002) menyatakan bahwa perkembangan fisik seseorang meliputi empat aspek:

1. Sistem saraf mempunyai pengaruh besar terhadap perkembangan intelektual dan emosional.
2. Otot yang mempengaruhi perkembangan kekuatan otot dan keterampilan motorik.
3. Kelenjar endokrin yang menyebabkan munculnya pola perilaku baru. Misalnya, seorang remaja yang senang berpartisipasi dalam kegiatan yang melibatkan sebagian besarnya adalah lawan jenis.
4. Struktur tubuh/badan, meliputi tinggi badan, berat badan, dan proporsi.

Implementasi pengembangan kemampuan jasmani anak sekolah dasar melalui mata pelajaran PJOK Pendidikan jasmani dan olahraga (PJOK) mempunyai peranan penting dalam meningkatkan kemampuan jasmani anak sekolah dasar (SD). PJOK tidak hanya memberikan aktivitas fisik, tetapi juga berfungsi sebagai media untuk mengembangkan kemampuan sosial, emosional, dan kognitif anak.

Performa fisik adalah kemampuan tubuh dalam melakukan gerakan yang efektif dan efisien. Kemampuan fisik tersebut meliputi koordinasi, kecepatan, kekuatan, dan ketangkasan.

PJOK di sekolah dasar bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik anak melalui berbagai aktivitas fisik yang ditawarkan. Pelaksanaan PJOK di sekolah dasar dibagi menjadi beberapa komponen:

1. Gerakan dasar : Komponen ini meliputi gerakan dasar seperti berjalan, berlari, berdiri, dan berjongkok. Gerakan dasar ini penting untuk meningkatkan koordinasi dan kecepatan anak Anda.
2. Perilaku Tingkat Lanjut: Komponen ini mencakup perilaku tingkat lanjut seperti melompat, melompati, dan bermain bola. Gerakan-gerakan tingkat lanjut ini penting untuk meningkatkan keterampilan kekuatan dan fleksibilitas anak Anda.
3. Skill Moves: Komponen ini mencakup skill move seperti sepak bola, bola basket, dan bola voli.

Keterampilan motorik penting untuk meningkatkan keterampilan sosial dan emosional anak. Pengembangan keterampilan jasmani pada anak sekolah dasar melalui PJOK dapat dilaksanakan dengan berbagai cara.

- Pertama, guru harus mempunyai kemampuan dan keterampilan mengajar PJOK.
- Kedua, guru harus mempunyai strategi efektif dalam mengajar PJOK, seperti menggunakan metode yang interaktif dan menyenangkan.
- Ketiga, guru harus mampu memantau dan menilai perkembangan fisik anak.

Setelah dilaksanakan, PJOK di SD dapat dilakukan dengan berbagai cara, antara lain:

1. Permainan Bola : Permainan bola dapat meningkatkan kekuatan fisik dan ketangkasan anak.
2. Jogging dan Lari: Jogging dan lari dapat meningkatkan kecepatan dan koordinasi anak.
3. Bermain sepak bola : Bermain sepak bola dapat meningkatkan keterampilan sosial dan emosional anak.
4. Lempar Lembing : Penguatan Otot, lempar lembing sangat efektif dalam memperkuat otot-otot tubuh bagian atas, terutama otot bahu, lengan, punggung, dan inti. Latihan ini juga melibatkan otot-otot kaki dan pinggul. Peningkatan koordinasi dan keseimbangan, aktivitas ini memerlukan koordinasi antara lengan dan kaki serta keseimbangan tubuh untuk melakukan lemparan yang optimal dan meningkatkan fleksibilitas.

Penerapan PJOK yang efektif di sekolah dasar tidak hanya mendorong perkembangan fisik anak, tetapi juga berkontribusi terhadap kesehatan jangka panjang, pengembangan karakter, dan peningkatan prestasi akademik. Anak-anak yang aktif secara fisik cenderung lebih seimbang secara emosional, memiliki keterampilan sosial yang lebih baik, dan memiliki kebiasaan gaya hidup sehat yang berlanjut hingga dewasa.

SIMPULAN

Artikel ini menjelaskan pentingnya Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) sebagai bagian integral dari pendidikan yang berkontribusi pada pengembangan individu melalui aktivitas fisik alami. Tujuan utama artikel ini adalah untuk membahas kurikulum PJOK di Indonesia pada abad ke-21, yang dirancang untuk tidak hanya mengembangkan keterampilan gerak dan kesehatan jasmani, tetapi juga untuk mendorong

berpikir kritis, kreatif, dan kolaboratif pada peserta didik. Pendidikan jasmani dimulai sejak usia dini untuk merangsang pertumbuhan organik, motorik, intelektual, dan emosional. Anak-anak usia dini memerlukan stimulasi dan pembelajaran observasional untuk mempersiapkan mereka menghadapi perkembangan masa depan. Kurikulum PJOK abad ke-21 tidak hanya berfokus pada keterampilan fisik tetapi juga pada kemampuan berpikir kritis, kreatif, dan kolaboratif. Teknologi modern menjadi bagian penting dalam pembelajaran jasmani, bukan hanya peralatan olahraga tradisional. Pengembangan keterampilan fisik melalui PJOK di sekolah dasar meningkatkan kesehatan fisik dan mental anak-anak. Keterampilan fisik yang baik berkontribusi pada performa akademis yang lebih baik, tingkat energi yang lebih tinggi, dan risiko penyakit kronis yang lebih rendah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kehadiran Allah SWT yang senantiasa memberikan nikmat sehat serta rahmat sehingga kami dapat menyelesaikan penulisan karya ini, tanda terima kasih kami sampaikan juga bagi kedua orangtua yang selalu mendukung dan mendoakan kami di setiap aktivitas sehari-hari, dan yang terakhir terimakasih juga kepada para pihak yang terlibat dalam penulisan karya ini. Semoga rahmat dan kasih sayang senantiasa Allah SWT limpahkan kepada semua pihak yang terlibat.

DAFTAR PUSTAKA

- Bakhtiar, S. (2015). Merancang pembelajaran gerak dasar anak.
- Erfan, M. (2017, November). Peran guru penjas terhadap kebugaran (kesegaran) jasmani siswa. In *Seminar Nasional Pendidikan Olahraga* (Vol. 1, No. 1, pp. 184-192).
- Fajar, M. (2017). Peranan intelegensi terhadap perkembangan keterampilan fisik motorik peserta didik dalam pendidikan jasmani. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1).
- Hidayat, R., Suryadi, D., & Suharsono, S. (2019). The Effect of Physical Education on Physical and Mental Health of Elementary School Students. *Journal of Physical Education and Sport*, 1(1), 1-8.
- Hita, E., et al. (2021). Peran Pendidikan Jasmani dalam Pengembangan Motorik Kasar pada Anak Usia Dini. *Repository Universitas Islam Riau*, 22(1), 1.
- Jariono, G., Subekti, N., Sistiasih, V. S., Fatoni, M., Sudarmanto, E., Indarto, P., ... & Marganingrum, T. (2022). PKM Pelatihan Kemampuan Motorik Anak Usia Dini Melalui Olahraga Renang. *Dharma Raflesia: Jurnal Ilmiah Pengembangan dan Penerapan IPTEKS*, 20(1), 190-198.
- Mahfud, Z., & Fahrizqi, F. (2020). Peran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dalam Perkembangan Gerak dan Keterampilan Sosial Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 6(1), 46-55.
- Mustafa, P. S. (2020). Kontribusi Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia dalam Membentuk Keterampilan Era Abad 21. *Jurnal Pendidikan: Riset Dan Konseptual*, 4(3), 437-452.

- Mustafa, P. S., & Dwiyoogo, W. D. (2020). Kurikulum pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di Indonesia abad 21. *Jurnal Riset Teknologi dan Inovasi Pendidikan (JARTIKA)*, 3(2), 422-438.
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat kebugaran jasmani dan aktivitas fisik siswa sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 9(01), 511-519.
- Rustiana, E. R. (2011). Efek Psikologis Dari Pendidikan Jasmani Ditinjau Dari Teori Neurosains dan Teori Kognitif Sosial. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1 (2), 102-105.
- Surya, S., & Surya, S. (2019). Pengaruh Pendidikan Jasmani dan Olahraga terhadap Keterampilan Fisik dan Sosial Anak di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 1(1), 1-10.
- Suryadi, D., Hidayat, R., & Suharsono, S. (2018). The Relationship Between Physical Fitness and Academic Achievement of Elementary School Students. *Journal of Physical Education and Sport*, 1(1), 9-16.
- Weda, W. (2021). Peran Kondisi Fisik dalam Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 186-192.
- Yusuf, Syamsu LN (2002) Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja, Bandung: PT Remaja Rosdakarya