

Mencari Arti Pembelajaran Olahraga di SD: Sekadar Gerak atau Proses Pendidikan?

Lisna Nur'aeni¹, Maulida Azkia Hayati², Muhamad Restu³, Muhammad Chairul Rizki⁴,
Naila Aulia Annas⁵, Naura Zahra Jannata⁶, Nazla Istnaya Daiba Parhaty⁷, Salsabila
Nazira Suhandi⁸, Agus Mulyana⁹

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9} Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Pendidikan Indonesia
e-mail: goestmulyana@upi.edu

Abstrak

Di tingkat Sekolah Dasar, pembelajaran olahraga kerap dipandang hanya sebagai aktivitas fisik atau bentuk hiburan semata bagi siswa. Padahal, pendidikan jasmani memegang peran penting dalam mendukung proses pendidikan secara menyeluruh. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi makna sejati dari pembelajaran olahraga di SD, apakah sebatas pergerakan fisik atau sebagai bagian dari proses pendidikan yang menanamkan nilai-nilai karakter, kerja sama, serta sportivitas. Melalui pendekatan kualitatif berbasis studi pustaka, hasil kajian menunjukkan bahwa pendidikan jasmani seharusnya diperlakukan sebagai sarana pengembangan karakter dan pembentukan kepribadian anak sejak dini. Apabila dirancang dengan baik, pembelajaran olahraga mampu memberikan kontribusi terhadap aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik peserta didik. Oleh karena itu, pendidik perlu meninjau kembali tujuan dari pembelajaran olahraga agar lebih bermakna, menyenangkan, dan terintegrasi dengan nilai-nilai pendidikan secara utuh.

Kata Kunci: *Pendidikan Jasmani, Pengembangan Siswa, Pendekatan Holistik, Sekolah Dasar.*

Abstract

At the elementary school level, sports learning is often seen as just a physical activity or a form of entertainment for students. In fact, physical education plays an important role in supporting the overall education process. This study aims to explore the true meaning of sports learning in elementary schools, whether it is limited to physical movement or as part of the education process that instills character values, cooperation, and sportsmanship. Through a qualitative approach based on literature studies, the results of the study show that physical education should be treated as a means of character development and personality formation in children from an early age. If designed well, sports learning can contribute to the cognitive, affective, and psychomotor aspects of students. Therefore, educators need to review the objectives of sports learning to make it more meaningful, enjoyable, and integrated with educational values as a whole.

Keywords: *Physical Education, Student Development, Holistic Approach, Elementary School.*

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran inti yang wajib diajarkan di seluruh jenjang pendidikan, mulai dari tingkat sekolah dasar hingga sekolah menengah atas. Namun, dalam pelaksanaannya, pemahaman terhadap mata pelajaran ini masih sering terbatas pada aktivitas fisik semata. Hal ini menimbulkan pertanyaan mendasar, apakah pembelajaran olahraga di sekolah, khususnya di tingkat sekolah dasar (SD), hanya difokuskan pada kegiatan jasmani, atau justru memiliki nilai pendidikan yang lebih dalam dan bermakna?

Secara kodrati, aktivitas gerak merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan semua makhluk hidup, termasuk manusia (Mashud, 2015, dalam Sari et al., 2024). Pada anak-anak, dorongan untuk bergerak muncul secara alami dan menjadi bagian penting dari proses pertumbuhan mereka. Gerak bagi mereka bukan hanya kebutuhan biologis, tetapi juga menjadi sumber kegembiraan dan cara mengekspresikan diri secara spontan (Mustafa & Sugiharto, 2020,

dalam Sari et al., 2024). Dalam konteks ini, PJOK mengambil peran penting sebagai sarana pembelajaran yang tidak hanya melatih kemampuan motorik, tetapi juga mendukung perkembangan emosi, sosial, dan intelektual anak.

Pendidikan jasmani sejatinya bukan sekadar serangkaian aktivitas fisik, melainkan suatu proses pendidikan yang berlangsung melalui aktivitas gerak yang terstruktur. Melalui keikutsertaan dalam kegiatan jasmani, siswa mampu memperoleh keterampilan, pengetahuan, apresiasi estetika, serta nilai-nilai sikap positif yang mendukung perkembangan mereka secara menyeluruh (Fikri, 2017, dalam Sari et al., 2024). Dalam konteks yang lebih luas, PJOK merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan berbagai aspek dalam diri peserta didik, termasuk kebugaran jasmani, kemampuan berpikir kritis, stabilitas emosi, serta kemampuan berinteraksi sosial (Taufan, 2018, dalam Sari et al., 2024).

Pada jenjang sekolah dasar, PJOK memiliki ciri khas tersendiri dibandingkan mata pelajaran lainnya. Kegiatan ini menuntut penggunaan media, alat, dan ruang yang lebih luas karena menekankan pada gerak fisik sebagai sarana utama pembelajaran. Namun lebih dari itu, PJOK juga diharapkan mampu mendidik siswa menjadi pribadi yang utuh, sesuai dengan visi pendidikan nasional untuk membentuk manusia seutuhnya (Wijayanto, 2021, dalam Sari et al., 2024). Maka dari itu, perencanaan pembelajaran PJOK harus dilakukan secara sistematis agar dapat mendukung berbagai aspek perkembangan siswa, mulai dari aspek organik, neuromuskular, perseptual, kognitif, sosial, hingga emosional (Setyawan, 2016, dalam Sari et al., 2024). Sebagai bagian yang tak terpisahkan dari proses pendidikan, PJOK juga berperan dalam membentuk gaya hidup sehat dan aktif pada peserta didik. Melalui pengalaman belajar yang terstruktur, siswa diajak untuk menyadari pentingnya menjaga kebugaran jasmani, menanamkan nilai sportivitas, mengembangkan kerja sama, serta membangun empati terhadap sesama (Rosmi, 2016, dalam Sari et al., 2024). Dalam hal ini, aktivitas jasmani berfungsi sebagai dasar bagi manusia dalam memahami diri sendiri dan lingkungan sekitar secara lebih utuh dan kontekstual, yang terus berkembang seiring dengan perubahan zaman.

Dengan demikian, pembelajaran PJOK di tingkat SD seharusnya tidak dipandang sekadar sebagai media untuk mengisi waktu luang atau menyalurkan energi berlebih. PJOK justru merupakan bagian dari proses pendidikan yang menyeluruh dan tidak hanya melibatkan tubuh, tetapi juga menumbuhkan nilai-nilai karakter dan pemikiran kritis peserta didik. Pembelajaran ini memiliki kontribusi besar dalam menciptakan peserta didik yang sehat secara jasmani dan rohani, serta siap menghadapi tantangan kehidupan di masa depan. Para ahli juga menekankan bahwa pendidikan jasmani dapat menjadi sarana yang efektif untuk menstimulasi perkembangan keterampilan motorik, pengetahuan, penghayatan terhadap nilai, serta pembentukan kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan (Rosmi, 2016, dalam Sari et al., 2024).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka (*library research*). Metode studi pustaka merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan menelaah berbagai sumber literatur, seperti buku, jurnal ilmiah, artikel, serta dokumen-dokumen resmi yang relevan dengan topik penelitian (Syamsuddin & Damaianti, 2011). Melalui studi pustaka, peneliti dapat menggali konsep, teori, dan temuan-temuan terdahulu yang berkaitan dengan permasalahan yang diteliti, sehingga memungkinkan pengembangan analisis yang lebih mendalam dan komprehensif tanpa melakukan observasi atau eksperimen langsung di lapangan.

Fokus utama penelitian ini adalah menelaah dan menganalisis berbagai literatur yang relevan untuk menggali makna pembelajaran olahraga di tingkat sekolah dasar, apakah sebatas aktivitas fisik atau merupakan bagian integral dari proses pendidikan karakter dan pengembangan kepribadian siswa. Studi pustaka ini dilakukan dengan mengidentifikasi tema-tema utama yang berkaitan dengan kontribusi Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dalam mengembangkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik peserta didik

HASIL DAN PEMBAHASAN

PJOK: Bukan Sekadar Gerak, Tetapi Proses Pendidikan

Aktivitas gerak pada anak tidak semata-mata merupakan respons biologis yang bersifat naluriah, melainkan juga menjadi media penting dalam proses eksplorasi dan ekspresi diri yang esensial pada masa pertumbuhan. Anak-anak secara alamiah memiliki dorongan untuk bergerak sebagai bagian dari cara mereka memahami dunia, membangun konsep diri, serta menjalin relasi sosial. Dalam konteks pendidikan, aktivitas fisik yang diintegrasikan ke dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) tidak seharusnya dipandang sekadar sebagai selingan atau hiburan. Sebaliknya, kegiatan tersebut merupakan bagian integral dari proses pendidikan yang menyeluruh, mencakup aspek fisik, emosional, sosial, dan mental secara simultan.

Fikri (2017) menyatakan bahwa aktivitas jasmani yang dirancang secara terstruktur mampu mengembangkan keterampilan siswa tidak hanya dalam dimensi motorik, tetapi juga dalam ranah sosial dan emosional. Melalui permainan beregu, misalnya, peserta didik tidak hanya berlatih koordinasi gerak, tetapi juga belajar tentang pentingnya kerja sama, sikap sportif, toleransi terhadap perbedaan, serta kemampuan mengelola emosi dalam situasi kompetitif. Selain itu, unsur estetika dalam gerakan seperti irama, harmoni, dan ekspresi tubuh juga turut memperkaya pemahaman siswa terhadap nilai keindahan dan kreativitas, yang pada akhirnya mendukung terbentuknya kepercayaan diri dan identitas diri yang positif.

Sejalan dengan itu, Saputra, Hidayat, dan Mulyani (2022) mengemukakan bahwa pembelajaran PJOK yang mengadopsi pendekatan holistik dan menyenangkan terbukti efektif dalam mendukung pembentukan karakter peserta didik. Nilai-nilai luhur seperti tanggung jawab, sportivitas, empati, serta motivasi intrinsik untuk berkembang, dapat ditanamkan melalui pengalaman belajar yang autentik dan bermakna. Misalnya, dalam kegiatan olahraga kompetitif seperti permainan bola atau atletik, siswa dilatih untuk menetapkan tujuan, menghadapi tantangan, menjalani proses latihan dengan konsisten, serta menerima hasil dengan sikap terbuka. Seluruh proses tersebut tidak hanya membentuk keterampilan fisik, tetapi juga membekali siswa dengan keterampilan hidup (*life skills*) yang esensial untuk kehidupan di masa mendatang.

Peran Strategis Guru PJOK dalam Membentuk Karakter Melalui Aktivitas Gerak

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah dasar bukan semata-mata berkaitan dengan penguasaan teknik dasar olahraga, melainkan mencerminkan proses pendidikan yang utuh. Dalam konteks ini, guru PJOK tidak hanya berfungsi sebagai instruktur teknik gerak, tetapi juga sebagai agen pendidikan yang memiliki peran sentral dalam menanamkan nilai-nilai kehidupan serta membentuk karakter peserta didik melalui aktivitas gerak yang terstruktur dan edukatif. Melalui pendekatan pembelajaran yang tepat, setiap sesi PJOK dapat menjadi ruang strategis untuk menyisipkan nilai-nilai fundamental seperti kejujuran, tanggung jawab, keberanian, empati, kerja sama, hingga sportivitas. Nilai-nilai tersebut tidak hanya memperkuat aspek kognitif dan psikomotorik siswa, tetapi juga berperan besar dalam membangun landasan afektif yang menjadi bagian penting dari perkembangan holistik anak. Guru PJOK yang memahami dimensi ini akan mampu menyulap aktivitas fisik menjadi wahana pembelajaran bermakna yang tidak hanya menyentuh tubuh, tetapi juga menyentuh hati dan pikiran.

Sinaga dan Winara (2023) menekankan bahwa karakter siswa dapat terbentuk secara konsisten apabila guru menerapkan pendekatan pembelajaran yang bersifat humanistik, menyenangkan, dan kontekstual. Dalam perannya sebagai fasilitator, pembimbing, dan teladan, guru PJOK dituntut untuk menciptakan suasana belajar yang positif dan inklusif. Hal ini mencakup penghargaan terhadap keberagaman kemampuan fisik siswa, pemberian kesempatan yang setara bagi seluruh peserta didik, serta pembelajaran yang dilandasi oleh nilai-nilai etis dan moral. Ketika pembelajaran jasmani dikemas secara reflektif dan relevan dengan kehidupan nyata siswa, maka nilai-nilai sosial dan emosional dapat terinternalisasi dengan lebih baik. Lebih lanjut, guru PJOK masa kini diharapkan mampu mengintegrasikan kompetensi abad ke-21 ke dalam proses pembelajaran. Kompetensi seperti berpikir kritis, kolaborasi, komunikasi, dan kreativitas dapat dikembangkan secara simultan melalui aktivitas jasmani yang terencana dan kontekstual. Misalnya, melalui permainan kelompok, siswa diajak untuk mengambil keputusan, menyelesaikan

masalah secara kolaboratif, serta mengelola emosi dalam situasi kompetitif. Seluruh proses tersebut merupakan bagian dari pendidikan karakter yang esensial dalam mempersiapkan peserta didik menghadapi tantangan global di masa depan.

Praktik Pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar: Antara Gerak dan Pendidikan Karakter

Dalam praktik pembelajaran di lapangan, pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di Sekolah Dasar sering kali dipahami sebagai sekadar aktivitas fisik, yang terfokus pada gerakan dan keterampilan tanpa penguatan nilai pendidikan yang lebih mendalam. Aktivitas rutin seperti lari mengelilingi lapangan, senam irama, lompat jauh, dan permainan bola sederhana menjadi hal yang umum dilakukan di hampir setiap sesi pembelajaran. Meskipun kegiatan ini bermanfaat dalam meningkatkan kebugaran jasmani, seringkali terlupakan nilai-nilai pendidikan penting seperti kerja sama, sportivitas, tanggung jawab, empati, dan kejujuran. Ini menunjukkan bahwa guru lebih menekankan pada pencapaian motorik atau teknis dibandingkan dengan pengembangan aspek afektif dan sosial-emosional yang seharusnya juga dicapai dalam konteks pembelajaran olahraga.

Sebagian besar pendekatan yang digunakan oleh guru dalam pembelajaran PJOK adalah instruksional dan bersifat satu arah. Guru biasanya hanya memberikan instruksi dan mendemonstrasikan gerakan, sedangkan siswa hanya menirukannya tanpa adanya ruang untuk eksplorasi atau diskusi mengenai makna dari gerakan tersebut. Contohnya, dalam permainan bola, perhatian sering kali terfokus pada teknik menggiring atau mencetak skor, sementara sangat jarang guru menekankan bagaimana siswa seharusnya mengatasi kekalahan, menunjukkan sportivitas, atau mendukung rekan satu tim. Proses belajar yang terjadi menjadi mekanis dan terputus dari nilai-nilai hidup yang seharusnya dapat muncul secara alami dalam suasana permainan dan kerja tim. Sebagaimana ditegaskan oleh Pratiwi, Sibua, dan Hayun (2024), pendidikan jasmani yang baik harus bersifat holistik, di mana siswa tidak hanya belajar mengenai aktivitas fisik, tetapi juga mengembangkan keterampilan sosial dan nilai-nilai positif seperti kerja sama, disiplin, dan sportivitas.

Selain itu, pembelajaran yang berlangsung sering kali kurang memperhatikan diferensiasi kebutuhan siswa. Semua siswa diperlakukan sama dalam hal aktivitas dan tugas fisik, tanpa mempertimbangkan variasi dalam kemampuan fisik, latar belakang kesehatan, atau preferensi individu. Akibatnya, siswa yang memiliki keterbatasan fisik atau kurang percaya diri sering merasa terpinggirkan dan mengalami kecemasan selama pelajaran PJOK. Dalam jangka panjang, hal ini dapat mengurangi motivasi siswa untuk terlibat aktif dan menimbulkan sikap negatif terhadap olahraga. Pendekatan yang seragam semacam ini bertentangan dengan prinsip pendidikan inklusif dan humanistik, yang seharusnya menjadi landasan dalam pendidikan dasar.

Ada pula faktor penghambat lainnya yang tak kalah penting, yaitu keterbatasan sarana dan prasarana. Banyak sekolah dasar, terutama di wilayah pinggiran atau pedesaan, tidak memiliki fasilitas olahraga yang memadai. Lapangan yang sempit, tidak rata, atau bahkan tidak tersedia sama sekali menjadi tantangan yang dihadapi oleh guru PJOK di banyak tempat. Alat-alat olahraga seperti bola, rintangan, atau alat ukur keterampilan seringkali tidak tersedia dengan jumlah yang cukup. Kondisi ini menghambat pelaksanaan pembelajaran secara optimal dan membatasi kreativitas guru dalam merancang aktivitas yang bermakna. Dalam situasi seperti ini, guru cenderung kembali pada aktivitas sederhana dan berulang yang mudah dilaksanakan tanpa alat, meskipun berisiko kehilangan nilai edukatif yang seharusnya dapat disajikan.

Selain itu, alokasi waktu untuk pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) sangat terbatas, yakni hanya satu hingga dua jam pelajaran per minggu. Dengan waktu yang singkat ini, guru sering kali terburu-buru dalam menyampaikan materi, sehingga aspek dialog, refleksi, dan penguatan nilai sering kali terabaikan. Akibatnya, pembelajaran PJOK yang seharusnya menjadi ruang untuk membentuk karakter dan interaksi sosial yang sehat, justru sering kali berakhir sebagai sesi latihan fisik yang dangkal dan terfokus pada hasil instan. Evaluasi pun masih mayoritas berkisar pada aspek kognitif dan psikomotor, seperti kemampuan melakukan gerakan atau memahami aturan permainan, sementara aspek afektif jarang dinilai secara sistematis. Hal ini semakin memperkuat pandangan bahwa PJOK adalah pelajaran pelengkap, bukan bagian integral dari proses pendidikan yang menyeluruh.

Ironisnya, pembelajaran PJOK hampir selalu berakhir tanpa sesi refleksi atau penguatan nilai, padahal momen tersebut sangat penting bagi guru untuk menanamkan makna dari setiap aktivitas yang telah dilakukan. Tanpa adanya penutup yang bermakna, siswa tidak dibimbing untuk menyadari pelajaran sosial dan emosional yang mereka dapatkan saat bermain, berkompetisi, atau bekerja sama. Seperti yang dinyatakan oleh Sinaga dan Winara (2025), guru PJOK memegang peran penting dalam membentuk karakter siswa, di mana mereka menjadi teladan yang membantu membangun karakter peserta didik melalui pembelajaran PJOK yang berkomitmen.

Dari uraian di atas, terlihat jelas bahwa praktik pembelajaran PJOK di lapangan belum sepenuhnya optimal dalam memaknai olahraga sebagai proses pendidikan. Padahal, kegiatan olahraga di sekolah dasar memiliki potensi besar dalam membentuk karakter anak secara alami melalui pengalaman langsung, interaksi sosial, dan pembelajaran nilai-nilai kehidupan. Oleh karena itu, perlu adanya perubahan pendekatan mulai dari perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi pembelajaran PJOK agar olahraga benar-benar dapat berfungsi sebagai sarana pendidikan, bukan sekadar aktivitas fisik yang bersifat teknis dan rutin.

Aktivitas Pembelajaran PJOK yang Mendukung Pembentukan Karakter

Aktivitas pembelajaran PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan) memegang peranan yang sangat penting dalam pembentukan karakter siswa di tingkat sekolah dasar. Kegiatan fisik yang terstruktur dan bermakna dapat menjadi sarana yang efektif untuk menanamkan nilai-nilai karakter seperti disiplin, tanggung jawab, kerja sama, sportivitas, dan kejujuran. Dalam konteks ini, PJOK tidak hanya fokus pada pencapaian aspek motorik atau fisik semata, tetapi juga mengarah pada pengembangan afektif dan sosial siswa. Menurut Saputra et al. (2022), pembelajaran PJOK yang ideal seharusnya mampu mengembangkan seluruh potensi siswa secara holistik, termasuk aspek moral dan karakter.

Berbagai jenis aktivitas dalam pembelajaran PJOK dapat berfungsi sebagai sarana pembentukan karakter. Di antaranya adalah permainan tradisional, olahraga beregu, senam, serta lomba estafet. Permainan tradisional seperti gobak sodor dan bentengan, misalnya, tidak hanya menyenangkan dan menyehatkan, tetapi juga melatih siswa untuk mematuhi aturan dan bekerja sama dengan teman. Rizki (2024) mencatat bahwa permainan tradisional merupakan media yang efektif untuk menginternalisasi nilai-nilai karakter karena kaya akan makna sosial dan budaya. Di sisi lain, olahraga beregu seperti sepak bola mini atau bola voli memberikan kesempatan bagi siswa untuk belajar tentang solidaritas, kepemimpinan, serta cara menyelesaikan konflik dengan adil (Barus et al. , 2024). Melalui kegiatan ini, siswa juga diajak untuk mengerti pentingnya menghargai lawan dan bersikap sportif, baik dalam kemenangan maupun kekalahan.

Tak kalah penting, aktivitas individu seperti senam atau latihan ketahanan juga memberikan pelajaran berharga mengenai kedisiplinan dan keuletan. Dalam konteks ini, siswa dilatih untuk bertanggung jawab atas tugas fisik mereka sendiri, mengatur ritme latihan, dan melakukan evaluasi progres secara mandiri. Peran guru PJOK sangat krusial dalam hal ini. Guru tidak hanya berfungsi sebagai instruktur gerak, tetapi juga sebagai pendidik karakter yang memberikan teladan, arahan, dan penguatan positif. Setyawan (2021) menekankan pentingnya guru PJOK untuk bisa mengintegrasikan nilai-nilai moral dan sosial dalam setiap sesi pembelajaran, serta menciptakan suasana belajar yang mendukung pengembangan karakter.

Dalam kerangka Kurikulum Merdeka yang menekankan pembelajaran yang berdiferensiasi dan berpusat pada siswa, pembelajaran PJOK semakin relevan sebagai sarana pendukung pembentukan karakter. Guru diberikan kebebasan untuk mengembangkan aktivitas sesuai dengan potensi dan kebutuhan siswa, termasuk menyisipkan nilai-nilai karakter dalam setiap proses belajar. Barus et al. (2024) memperkuat hal ini dengan menyatakan bahwa Kurikulum Merdeka memberikan kesempatan bagi guru untuk mengembangkan pembelajaran PJOK berbasis karakter secara kontekstual. Oleh karena itu, aktivitas pembelajaran PJOK yang dirancang dengan pendekatan yang tepat akan menghasilkan siswa yang tidak hanya sehat secara fisik, tetapi juga kuat dalam karakter dan kepribadian.

Implikasi Temuan: Pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar, Antara Gerak dan Pendidikan Karakter

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) lebih dari sekadar aktivitas fisik; ia berfungsi sebagai alat penting dalam pembentukan karakter dan pengembangan keterampilan hidup siswa. Penemuan yang menunjukkan bahwa PJOK memiliki peranan yang lebih luas dari sekadar latihan fisik menyoroti perlunya perubahan paradigma dalam proses pembelajaran. Dalam konteks ini, PJOK harus dilihat sebagai wahana pendidikan yang holistik, mencakup aspek fisik, mental, sosial, dan emosional siswa.

Bagi para guru, hal ini mengharuskan mereka untuk memahami bahwa pendidikan PJOK tidak hanya berkisar pada pengajaran olahraga atau aktivitas fisik semata. Ini juga merupakan peluang untuk menanamkan nilai-nilai fundamental seperti kedisiplinan, kerja sama, tanggung jawab, dan penghargaan terhadap kesehatan. Sebagai contoh, penelitian di SD Negeri 76/IX Mendalo Darat menunjukkan bahwa 84,4% siswa merasakan manfaat pendidikan karakter melalui PJOK, di mana mereka mengembangkan nilai integritas dan disiplin dalam kegiatan fisik (Yuda, 2020). Oleh karena itu, guru diharapkan mengambil pendekatan yang lebih komprehensif dalam mengajar PJOK, tidak hanya fokus pada teknik olahraga, tetapi juga menekankan perilaku yang mencerminkan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Sekolah memiliki tanggung jawab untuk mendukung penerapan PJOK yang mengintegrasikan pendidikan karakter. Ini memerlukan kurikulum yang menyertakan elemen karakter dalam kegiatan fisik serta fasilitas yang mendukung aktivitas olahraga yang bermakna. Penelitian di SMA Negeri dan Swasta se-Kota Yogyakarta menunjukkan bahwa peran guru PJOK dalam mencegah kenakalan remaja sangat signifikan, dengan sekitar 36% guru berperan aktif dalam hal ini melalui kegiatan PJOK. Hal ini mengindikasikan bahwa aktivitas fisik dalam kelas PJOK dapat menjadi sarana untuk membangun karakter positif pada siswa (Sasikirana, 2020). Sekolah sebaiknya memanfaatkan kesempatan ini dengan merancang program yang menggabungkan olahraga dan pembelajaran karakter, sehingga siswa tidak hanya memperoleh keterampilan fisik tetapi juga keterampilan sosial dan emosional.

Bagi para pembuat kebijakan, temuan ini menekankan perlunya revisi kebijakan pendidikan agar PJOK mendapat perhatian lebih. Kurikulum yang ada perlu disesuaikan untuk mendukung pembelajaran yang lebih menyeluruh, yang tidak hanya memprioritaskan keterampilan fisik, tetapi juga mengintegrasikan nilai-nilai pendidikan karakter, kesehatan mental, dan kesejahteraan sosial. Penguatan pendidikan karakter melalui PJOK harus menjadi fokus utama, mengingat kegiatan fisik dapat membentuk kebiasaan sehat yang memengaruhi kualitas hidup siswa dalam jangka panjang. Selain itu, kebijakan pendidikan perlu memprioritaskan penyediaan sarana dan prasarana olahraga yang mendukung keberhasilan pembelajaran PJOK di sekolah. Penelitian oleh Wae dkk. (2024) tentang implementasi Kurikulum Merdeka di Sekolah Dasar mengungkapkan bahwa meskipun ada beberapa kendala dalam penerapan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila, penggunaan platform digital dalam pembelajaran PJOK dapat membantu guru lebih efektif dalam mengintegrasikan pendidikan karakter di dalam kelas.

Dengan demikian, kebijakan yang mendukung penggunaan teknologi dalam pembelajaran PJOK akan memberikan manfaat lebih dalam pengembangan pola pikir yang sehat serta karakter siswa. Selain itu, menjadikan PJOK sebagai sarana pendidikan yang komprehensif, bukan sekadar aktivitas fisik, memiliki berbagai manfaat yang signifikan. Pertama-tama, PJOK memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengembangkan karakter positif melalui berbagai aktivitas yang melibatkan keterampilan sosial, seperti kerjasama dalam olahraga tim. Hal ini sangat penting, mengingat dunia saat ini semakin kompleks dan keterampilan sosial menjadi kunci untuk menghadapi beragam tantangan dalam kehidupan.

Selanjutnya, PJOK juga memiliki peran krusial dalam menjaga serta meningkatkan kesehatan fisik dan mental siswa. Kebiasaan berolahraga yang diajarkan sejak usia dini bisa memberikan kontribusi bagi pola hidup sehat yang berkelanjutan, yang pada akhirnya akan berdampak positif pada kualitas kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Terakhir, melalui kegiatan PJOK, siswa dapat belajar untuk mengelola stres dan meningkatkan kecerdasan emosional mereka. Terbukti, olahraga dan aktivitas fisik lainnya dapat menjadi terapi yang efektif

untuk mengurangi kecemasan dan depresi, serta meningkatkan kesejahteraan mental—suatu hal yang sangat penting di era yang penuh tekanan ini.

SIMPULAN

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di Sekolah Dasar (SD) memegang peranan yang sangat penting, lebih dari sekadar sebagai aktivitas fisik saja. Penelitian menunjukkan bahwa PJOK seharusnya dipandang sebagai sarana pendidikan yang holistik, yang berpotensi untuk mengembangkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik siswa, serta menanamkan nilai-nilai karakter seperti kerja sama, disiplin, sportivitas, dan tanggung jawab. Namun, kenyataan di lapangan seringkali berbeda, di mana pembelajaran PJOK cenderung terfokus pada pencapaian keterampilan fisik semata, dengan sedikit penekanan pada nilai-nilai pendidikan itu sendiri. Berbagai kendala seperti kurangnya sarana dan prasarana, waktu yang terbatas, serta metode pembelajaran yang masih konvensional ikut menghalangi optimalisasi peran PJOK.

Untuk mengatasi berbagai tantangan ini, diperlukan kolaborasi dari semua pihak. Guru PJOK harus mampu mengembangkan pendekatan pembelajaran yang lebih kreatif dan bermakna, dengan mengintegrasikan nilai-nilai karakter dalam aktivitas fisik yang menyenangkan dan reflektif. Sekolah diharapkan mendukung dengan menyediakan fasilitas yang memadai, memperluas waktu alokasi pembelajaran, serta menyelenggarakan pelatihan untuk meningkatkan kemampuan guru. Di sisi kebijakan, kurikulum PJOK perlu diperkuat dengan penekanan pada pendidikan karakter, dan itu harus didukung oleh pemerataan sarana olahraga serta pemanfaatan teknologi yang tepat. Selain itu, penelitian lanjutan juga diperlukan untuk mengeksplorasi metode pembelajaran yang inovatif dan strategi untuk mengatasi keterbatasan infrastruktur yang ada. Dengan langkah-langkah ini, PJOK dapat dioptimalkan sebagai media untuk membentuk karakter dan mengembangkan potensi siswa secara menyeluruh, sehingga dapat mempersiapkan generasi yang tidak hanya sehat secara fisik, tetapi juga memiliki integritas dan kemampuan untuk menghadapi tantangan di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Barus, A. H., Sihombing, A. A., & Tarigan, R. (2024). Implementasi pembelajaran PJOK berbasis pendidikan karakter dalam kurikulum Merdeka di sekolah dasar. *Journal of Citizen Research and Development*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.52060/pgsd.v6i2.1657>
- Pratiwi, F., Sibua, S., & Hayun, S. (2024). Pendidikan jasmani dalam karakteristik pembelajaran di sekolah dasar. *Jurnal Pasifik Pendidikan*, 3(2), 141–148. <https://doi.org/10.51135/jukip.v3i2.79>
- Rizki, A. N. (2024). Pembentukan karakter siswa sekolah dasar melalui permainan tradisional pada pembelajaran penjas. *Universitas Pendidikan Indonesia*. <https://repository.upi.edu/126093/>
- Saputra, A., Hidayat, T., & Mulyani, D. (2022). Peran PJOK dalam pembentukan karakter
- Saputra, L. G., Hariadi, I., Hariyanto, E., & Winarno, M. E. (2022). Aktivitas pembelajaran PJOK dalam pembentukan karakter siswa. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 21(3), 239–257. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v21i3.14303>
- Sari, Y. Y., Ulfani, D. P., Ramos, M., & Padli. (2024). Pentingnya pendidikan jasmani olahraga
- Setyawan, H. (2021). Pendidikan jasmani sekolah dasar: Implementasi karakter, keterampilan abad 21. *Jurnal Pendidikan Dasar dan Aktivitas Jasmani*, 1(1), 1–10. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpdaj/article/view/43547>
- Sinaga, S. R., & Winara, W. (2025). Peran guru PJOK dalam pembentukan karakter pada peserta didik sekolah dasar negeri se-Kecamatan Silau Kahean T.A 2023/2024. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(1), 6296–6308. <https://iptam.org/index.php/iptam/article/view/25467>
- Wae, M. S., Wani, B., Laksana, D. N. L., & Natal, Y. R. (2024). Implementasi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berbasis kurikulum merdeka di sekolah dasar. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*. <https://doi.org/10.38048/jor.v4i3.4851>
- Yuda, F. (2020). Implementasi pendidikan karakter dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berbasis teknologi informasi di SMA/SMK/MA se-Kecamatan

pengasih kabupaten kulon
<http://eprints.uny.ac.id/id/eprint/69492>

progo.

Lumbung

Pustaka

UNY.