

Urgensi Mata Pelajaran Pendidikan, Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan bagi Anak Sekolah Dasar

Helma Tri Ramadhani¹, Lidya Nurul Hikmah², Malika Hafzah Nurfadilah³, Naura Rasendrya Rega⁴, Putri Anggia Septiani⁵, Ferry Ferdiansyah⁶, Fathin Muwaffaq⁷
^{1,2,3,4,5,6,7} Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Pendidikan Indonesia Kampus

Cibiru

e-mail: helmatriramadhani@upi.edu

Abstrak

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung tumbuh kembang peserta didik secara menyeluruh sejak usia dini. Artikel ini mengulas urgensi mata pelajaran PJOK dalam membentuk kebugaran fisik, kecerdasan emosional, keterampilan sosial, serta karakter moral siswa sekolah dasar. Penulisan dilakukan melalui studi literatur dengan pendekatan deskriptif-kualitatif. Hasil kajian menunjukkan bahwa PJOK tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik, tetapi juga memberikan kontribusi besar terhadap peningkatan prestasi belajar, kemampuan mengelola emosi, serta pembiasaan nilai-nilai positif seperti disiplin, kerja sama, dan tanggung jawab. Melalui pembelajaran yang aktif dan partisipatif, guru PJOK memegang peran strategis dalam menanamkan nilai-nilai tersebut secara kontekstual. Oleh karena itu, penguatan pembelajaran PJOK di tingkat sekolah dasar merupakan langkah penting dalam membentuk generasi yang sehat, tangguh, dan berkarakter.

Kata kunci: *Pendidikan Jasmani, Siswa Sekolah Dasar, Kecerdasan Emosional, Keterampilan Sosial, Pendidikan Karakter.*

Abstract

Physical Education, Sports, and Health (PJOK) plays a crucial role in supporting the holistic development of students from an early age. This article explores the importance of PJOK in shaping physical fitness, emotional intelligence, social skills, and moral character in elementary school students. The study is based on a literature review using a descriptive-qualitative approach. Findings indicate that PJOK not only promotes physical well-being but also significantly contributes to academic achievement, emotional regulation, and the cultivation of positive values such as discipline, cooperation, and responsibility. Through active and participatory learning methods, PJOK teachers hold a strategic role in instilling these values in a contextual and meaningful way. Therefore, strengthening PJOK learning at the elementary level is a key step toward fostering a healthy, resilient, and character-driven generation.

Keywords : *Physical Education, Elementary Students, Social-Emotional Skills, Character Education, Academic Performance.*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan bidang-bidang yang saling terkait dalam sistem pendidikan untuk mendukung perkembangan menyeluruh individu (Alfyanti et al., 2024). Mata pelajaran ini diajarkan mulai dari tingkat sekolah dasar hingga menengah atas. Melalui pembelajaran PJOK, siswa diharapkan mengalami proses belajar yang berdampak pada perubahan perilaku. Menurut Taqwim (2020), pembelajaran PJOK melibatkan aktivitas fisik yang bertujuan meningkatkan kebugaran, keterampilan gerak, pemahaman ilmiah, serta pola hidup sehat. Pendapat serupa diungkapkan oleh Latifah et al. (2024), yang menyatakan bahwa pendidikan jasmani berperan dalam membentuk kebiasaan hidup sehat, termasuk menjaga kebersihan dan asupan nutrisi, sehingga dapat mencegah masalah kesehatan umum pada anak. Selain itu, pendidikan jasmani dan olahraga sekolah juga berkontribusi pada perkembangan

kognitif dan afektif peserta didik. Taqwim (2020) menambahkan bahwa aktivitas fisik yang diajarkan di sekolah bertujuan untuk memberikan manfaat jangka panjang, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial, serta mendorong kebiasaan hidup aktif dan sehat. Selain itu, pendidikan olahraga di sekolah berfungsi sebagai sarana pengembangan kemampuan fisik siswa sekaligus menyediakan berbagai kegiatan gerak bagi mereka.

Secara alami, anak-anak cenderung aktif dan senang bergerak. Bagi mereka, aktivitas fisik bukan sekadar kebutuhan, melainkan juga sumber kebahagiaan dan bagian penting dalam keseharian. Misalnya, saat bermain, anak-anak secara spontan mengekspresikan kegembiraan melalui berbagai gerakan (Mustafa & Sugiharto, 2020). Sebagian besar siswa menyukai mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) karena kesempatannya untuk bergerak bebas tanpa merasa terbatas. Menurut Oktafiana Kiranida (2019), pendidikan jasmani merupakan proses pembelajaran melalui aktivitas fisik, di mana siswa tidak hanya menguasai keterampilan dan pengetahuan, tetapi juga mengembangkan apresiasi estetika, keterampilan generik, nilai-nilai positif, serta meningkatkan kondisi fisik untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendapat serupa diungkapkan oleh Alfianti et al. (2024), yang mendefinisikan pendidikan jasmani sebagai pendekatan sistematis dalam pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk mengoptimalkan perkembangan individu, mencakup aspek kebugaran, kemampuan kognitif, dan kestabilan emosional.

Membiasakan pola hidup sehat pada peserta didik memang memerlukan usaha, namun pembiasaan sejak usia dini merupakan strategi efektif untuk menumbuhkan kesadaran akan pentingnya kesehatan. Proses ini berawal dari pemahaman pribadi tentang hidup sehat, sehingga siswa akhirnya dapat melakukannya secara sukarela tanpa paksaan. Pembentukan kebiasaan sehat ini perlu dilakukan secara konsisten baik di lingkungan sekolah maupun rumah, mengingat hidup sehat merupakan kebutuhan fundamental setiap individu. Fakta di lapangan menunjukkan bahwa siswa kelas 4-6 SD masih mengalami kesulitan dalam memahami dan mempraktikkan hidup sehat. Permasalahan ini muncul karena minimnya kebiasaan siswa dalam menjaga kebersihan diri, merawat lingkungan, mengatur waktu istirahat yang cukup, serta memilih makanan bergizi. Untuk mengatasi hal ini, diperlukan pendekatan pembelajaran kreatif yang menggabungkan metode bercerita, diskusi kelompok terfokus (FGD), ice breaking, dan evaluasi, dengan dukungan media pembelajaran yang tepat guna meningkatkan minat dan motivasi belajar siswa.

Airlangga dan Anelta (2022) dalam penelitiannya membuktikan bahwa metode bercerita sangat efektif untuk meningkatkan pemahaman dan motivasi siswa tentang hidup sehat. Keunggulan metode ini terletak pada daya tarik cerita yang mampu membekas dalam memori siswa, berbeda dengan nasihat langsung yang cenderung kurang berkesan. Cerita yang disampaikan dengan baik dapat menjadi alat pembelajaran yang inspiratif, membantu siswa menyerap nilai-nilai kesehatan secara alami melalui pengalaman naratif tanpa kesan menggurui, sehingga menciptakan proses belajar yang menyenangkan dan bermakna. Temuan Airlangga dan Anelta (2022) tersebut diperkuat oleh Travelancya (2021) yang menyatakan bahwa narasi memiliki kekuatan membangun koneksi emosional dan meninggalkan kesan mendalam pada pendengarnya. Penelitian ini konsisten menunjukkan bahwa pendekatan berbasis cerita mampu memengaruhi persepsi dan motivasi siswa secara signifikan.

Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) di tingkat sekolah dasar memegang peranan krusial dalam membentuk perkembangan anak secara menyeluruh. Tidak sekadar meningkatkan kesehatan fisik, mata pelajaran ini turut berperan penting dalam pengembangan aspek emosional, sosial, dan kognitif peserta didik. Keberadaan PJOK dalam kurikulum sekolah berfungsi sebagai media pembentuk pola hidup positif, pengembangan kebiasaan sehat, sekaligus pendorong prestasi akademik, sehingga menjadikannya elemen fundamental dalam pendidikan dasar. Rosmi (2016) menegaskan bahwa pendidikan jasmani memberikan ruang bagi siswa untuk mengalami berbagai bentuk pembelajaran langsung melalui serangkaian aktivitas fisik yang terstruktur. Proses pembelajaran ini dirancang khusus untuk menanamkan kebiasaan hidup sehat dan aktif yang berkelanjutan sepanjang hayat. Di era modern yang ditandai dengan gaya hidup kurang gerak (*sedentary lifestyle*), dimana anak-anak cenderung lebih banyak beraktivitas secara pasif seperti bermain gadget, peran strategis PJOK semakin tidak

terbantahkan (Sallis et al., 2020). Kondisi ini menjadikan penguatan pembelajaran PJOK di sekolah dasar sebagai langkah penting dalam menyiapkan generasi yang tidak hanya sehat dan aktif secara fisik, tetapi juga memiliki ketangguhan mental dalam menjawab tantangan masa depan.

Selain itu, Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) memainkan peran vital dalam membentuk kesadaran dan kebiasaan siswa terkait pola hidup sehat. Dengan kurikulum yang mengintegrasikan aktivitas fisik, sekolah menjadi sarana efektif untuk memperkenalkan kebiasaan sehat sejak usia dini. Pembelajaran aktif dalam PJOK tidak hanya meningkatkan kebugaran tubuh, tetapi juga mengembangkan kesadaran akan pentingnya keseimbangan antara gerak fisik, asupan gizi yang baik, dan kesehatan mental. Pendidikan jasmani bukan sekadar tentang latihan fisik, melainkan juga media pembentuk karakter siswa yang memiliki kepedulian terhadap kesehatan secara holistik. Di luar sekolah, peran orang tua sangat krusial dalam menanamkan nilai-nilai hidup sehat pada anak. Dukungan dan keteladanan dari keluarga dapat memperkuat pesan-pesan yang diajarkan di sekolah, menciptakan lingkungan yang konsisten dalam mendorong kebiasaan sehat. Dengan demikian, kolaborasi antara sekolah dan keluarga menjadi faktor penentu dalam membangun kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat sejak masa kanak-kanak.

METODE

Artikel ini disusun sebagai kajian konseptual berbasis studi kepustakaan. Seluruh data dikumpulkan dari berbagai sumber ilmiah, seperti artikel jurnal, hasil penelitian, dan dokumen akademik yang relevan dengan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan pada anak sekolah dasar. Proses pengumpulan informasi dilakukan dengan cara menelaah secara cermat berbagai literatur sebelumnya guna menemukan pola, urgensi, serta pendekatan pembelajaran PJOK yang dinilai efektif. Analisis dilakukan secara deskriptif-kualitatif, dengan menyoroti praktik-praktik baik maupun tantangan yang dihadapi dalam pelaksanaan PJOK, khususnya dalam menanamkan kebiasaan hidup sehat sejak dini. Kajian ini juga menekankan peran penting aktivitas fisik, keterlibatan guru, dukungan keluarga, serta penggunaan metode pembelajaran yang menyenangkan seperti bercerita, diskusi kelompok, dan permainan edukatif dalam proses belajar siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hakikat Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar

Melansir Modul dari Tim GTK DIKDAS (2021) hakikat Pendidikan jasmani itu ialah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik supaya tercapai perubahan holistik dalam kualitas individu, baik secara mental, fisiknya, maupun emosional.

Pendidikan olahraga ialah pendidikan yang memperkenalkan kepada peserta didiknya supaya menguasai cabang-cabang olahraga tertentu. Hal ini bertujuan supaya peserta didik dapat menguasai keterampilan dalam olahraga.

Pendidikan kesehatan ialah menjembatani informasi kepada seseorang, supaya dari informasi tersebut menjadi lebih tahu mengenai kesehatan. Pendidikan kesehatan ini untuk peserta didik merupakan usaha berupa bimbingan atau tuntunan mengenai kesehatan yang mencakup aspek pribadi, seperti mental, fisiknya, dan sosial supaya pada diri mereka itu berkembang dan berubah ke arah yang lebih tahu dan lebih baik.

Kemudian, Muhajir, & Raushanikri, Z. (2022) menjelaskan Pendidikan Jasmani di Indonesia dikenal sebagai Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan atau disingkat "PJOK." Menurut William H Freeman (2007: 27-28) bahwa PJOK merupakan aktivitas jasmani yang tujuannya meningkatkan jasmani, mental, serta emosional peserta didik secara menyeluruh. PJOK menganggap bahwa setiap peserta didik itu sebagai satu kesatuan yang utuh, di mana jiwa dan raga tidak dipisahkan, melainkan saling memengaruhi.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yang dikembangkan oleh Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan tahun 2013 menjelaskan supaya tercapainya tujuan pendidikan, maka mata pelajaran ini memakai aktivitas jasmani sebagai media pembelajarannya. Aktivitas jasmani dalam PJOK ini meliputi olahraga atau non olahraga.

Titik perhatiannya ialah pada peningkatan gerak manusia.

Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) pada jenjang sekolah dasar memegang peranan yang sangat strategis dalam mendukung perkembangan peserta didik secara menyeluruh. PJOK tidak hanya berkontribusi terhadap peningkatan aspek fisik anak, melainkan juga terhadap pertumbuhan mental, emosional, sosial, serta kapasitas kognitif mereka. Dalam konteks pendidikan modern yang menuntut pembentukan generasi muda yang seimbang secara akademik dan non-akademik, PJOK menjadi salah satu komponen esensial yang tidak dapat dipisahkan dari kurikulum pendidikan dasar.

Dari aspek perkembangan fisik, keterlibatan peserta didik secara rutin dalam aktivitas jasmani terbukti efektif dalam meningkatkan kebugaran fisik, yang mencakup kekuatan otot, daya tahan kardiovaskular, fleksibilitas, dan koordinasi motorik (Mulyana et al., 2024). Keterampilan motorik dasar yang diperoleh melalui pendidikan jasmani berfungsi sebagai fondasi bagi partisipasi aktif dalam berbagai kegiatan olahraga dan aktivitas fisik lainnya sepanjang hayat. Penguatan keterampilan tersebut pada masa kanak-kanak memiliki implikasi jangka panjang terhadap pola hidup sehat di masa dewasa, serta berkontribusi pada pencegahan penyakit tidak menular. Selain manfaat fisik, PJOK juga memberikan kontribusi substansial terhadap kesehatan mental dan emosional peserta didik. Keterlibatan aktif dalam aktivitas olahraga berperan dalam menurunkan tingkat kecemasan dan depresi, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis secara umum (Alfyanti et al., 2024). Melalui berbagai pengalaman kolaboratif dalam tim dan kompetisi yang sehat, peserta didik dilatih untuk mengembangkan ketahanan emosional, keterampilan regulasi emosi, serta kemampuan menghadapi kegagalan dan kemenangan dengan sikap sportif. Penguatan aspek-aspek ini menjadi penting dalam membentuk karakter siswa yang resilien, percaya diri, dan mampu mengelola tekanan sosial di kemudian hari.

Dalam dimensi sosial, pendidikan jasmani berfungsi sebagai wahana efektif untuk membangun keterampilan sosial peserta didik. Interaksi yang terjadi dalam aktivitas kelompok memungkinkan siswa belajar mengenai kerja sama, komunikasi efektif, kepemimpinan, serta penghargaan terhadap keberagaman budaya (Education & School, 2024). Nilai-nilai sosial ini, apabila ditanamkan sejak dini, berpotensi membentuk individu yang adaptif, toleran, serta mampu berkontribusi secara positif dalam kehidupan bermasyarakat. Dari perspektif kognitif, penelitian empiris menunjukkan adanya korelasi positif antara aktivitas fisik dan performa akademik siswa. Aktivitas jasmani secara teratur diketahui dapat meningkatkan konsentrasi, memori kerja, keterampilan berpikir kritis, serta kapasitas pemecahan masalah. Kondisi ini berimplikasi pada peningkatan prestasi akademik secara keseluruhan. Oleh karena itu, pendidikan jasmani bukan hanya berkontribusi pada kesehatan fisik peserta didik, melainkan juga mendukung pencapaian tujuan-tujuan akademik dalam kerangka pendidikan komprehensif.

Namun demikian, dalam realitas implementasinya, terdapat kecenderungan di sebagian besar satuan pendidikan untuk menomorsatukan capaian akademik dalam mata pelajaran teoretis, dengan mengurangi porsi pendidikan jasmani. Paradigma ini berpotensi menimbulkan implikasi negatif, di mana peserta didik kehilangan kesempatan untuk mengembangkan kompetensi fisik, mental, sosial, dan kognitif secara optimal. Jika fenomena ini tidak diantisipasi, maka output pendidikan dasar dapat menghasilkan generasi yang secara akademik unggul, namun rapuh dalam aspek-aspek esensial lainnya. Sehubungan dengan itu, integrasi pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan ke dalam kurikulum sekolah dasar harus dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan. Kebijakan pendidikan perlu memastikan bahwa PJOK memperoleh porsi waktu, sumber daya, serta perhatian yang proporsional dengan mata pelajaran lain. Selain itu, upaya penguatan kompetensi guru PJOK melalui pelatihan berkelanjutan, penyediaan sarana dan prasarana yang memadai, serta pelibatan orang tua dan masyarakat dalam mendukung aktivitas fisik anak-anak menjadi faktor penting dalam optimalisasi program ini.

Dengan mengadopsi pendekatan holistik tersebut, pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di tingkat sekolah dasar tidak hanya akan melahirkan peserta didik yang unggul secara akademik, tetapi juga individu yang sehat secara fisik, stabil secara emosional, cakap dalam keterampilan sosial, dan memiliki kapasitas kognitif yang unggul. Hal ini sejalan dengan tujuan

pendidikan nasional, yaitu membentuk manusia Indonesia seutuhnya yang beriman, bertakwa, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, serta menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab.

Kontribusi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan terhadap Perkembangan Fisik dan Kesehatan Anak

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran yang sangat strategis dalam sistem pendidikan nasional, khususnya dalam membentuk manusia Indonesia seutuhnya sehat jasmani, kuat mental, cerdas sosial, dan bermoral. Tidak hanya sebagai sarana pelatihan fisik, PJOK merupakan bagian integral dari proses pendidikan yang berfungsi membentuk karakter peserta didik secara menyeluruh. Dalam paradigma pendidikan abad ke-21, PJOK menjadi instrumen penting untuk mengembangkan kecerdasan majemuk khususnya kecerdasan kinestetik, interpersonal, dan intrapersonal yang semuanya sangat diperlukan untuk menghadapi dinamika kehidupan global. Latif, Kurniawan, dan Sari (2023) menegaskan bahwa guru PJOK mampu mengajarkan nilai-nilai moral dan karakter melalui pendekatan pembelajaran yang menyenangkan dan kontekstual, menjadikan PJOK sebagai salah satu pilar utama pendidikan karakter di sekolah.

Dari aspek perkembangan fisik, PJOK secara langsung mendukung pertumbuhan optimal anak-anak pada usia sekolah yang sedang berada dalam masa pertumbuhan pesat (golden age). Latihan fisik seperti senam, atletik, permainan bola, hingga aktivitas rekreatif seperti hiking atau senam ritmik membantu memperkuat sistem muskuloskeletal dan meningkatkan fungsi organ vital. Aktivitas ini bukan hanya membentuk kebugaran fisik, namun juga meningkatkan kapasitas jantung dan paru-paru, koordinasi motorik, dan refleks tubuh. Penelitian Al Muhasibi et al. (2024) menegaskan bahwa kegiatan PJOK yang terstruktur memiliki dampak signifikan terhadap peningkatan kualitas kesehatan fisik dan psikologis siswa, serta mendorong terbentuknya gaya hidup aktif sejak usia dini, yang dapat berlanjut hingga dewasa.

Lebih dari sekadar aspek biologis, PJOK juga memainkan peran sentral dalam meningkatkan kesehatan mental dan emosional peserta didik. Aktivitas jasmani terbukti dapat meningkatkan produksi hormon endorfin dan dopamin, yang berfungsi sebagai pengatur suasana hati alami. Hal ini sangat penting dalam konteks saat ini, di mana anak-anak dan remaja dihadapkan pada berbagai tekanan akademik, sosial, bahkan teknologi digital yang berpotensi menyebabkan stres dan gangguan emosional. Menurut Mulya (2018), PJOK bukan hanya mampu mengembangkan kebugaran, tetapi juga menyediakan ruang eksplorasi emosional, membangun kepercayaan diri, dan melatih kemampuan mengelola konflik dan tekanan. Anak yang aktif secara fisik cenderung memiliki kepribadian yang lebih positif, mudah bersosialisasi, dan tahan terhadap stres lingkungan.

Dalam konteks pendidikan karakter, PJOK memiliki potensi luar biasa sebagai wahana penanaman nilai-nilai luhur bangsa seperti sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, kedisiplinan, kejujuran, dan ketangguhan. Semua nilai ini diperoleh melalui proses langsung di lapangan, bukan sekadar teori dalam ruang kelas. Ketika siswa belajar menerima kekalahan dan menghargai kemenangan lawan, mereka sedang belajar nilai keadilan dan respek. Ketika siswa bermain dalam tim, mereka sedang membangun semangat kolaborasi dan komunikasi. Rohmansyah (2018) menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah media pembelajaran karakter yang efektif karena pengalaman yang diperoleh bersifat nyata, langsung, dan kontekstual, sehingga mudah ditanamkan dan dibiasakan dalam kehidupan sehari-hari.

Sayangnya, persepsi masyarakat dan sebagian kalangan pendidikan terhadap mata pelajaran PJOK masih belum sejalan dengan urgensinya. Banyak yang menganggap PJOK sebagai pelajaran "ringan" atau sekadar pengisi waktu luang, sehingga perhatian terhadap pelaksanaannya di sekolah menjadi minim, baik dari segi penyediaan fasilitas, pengembangan profesional guru, maupun pembaruan kurikulum. Akibatnya, tidak sedikit sekolah yang kekurangan sarana olahraga, alokasi jam pelajaran dikurangi, dan pendekatan pengajarannya tidak berkembang secara inovatif. Padahal, PJOK berperan penting dalam membentuk generasi yang sehat jasmani, stabil emosional, dan kuat karakter. Untuk itu, paradigma ini harus segera diubah melalui pendekatan sistemik yang melibatkan semua pihak, mulai dari pemerintah yang

menempatkan PJOK sebagai bagian inti pendidikan nasional, hingga kepala sekolah dan guru yang memastikan pelaksanaan PJOK berjalan optimal. Dengan dukungan kebijakan, fasilitas, dan pelatihan yang memadai, pembelajaran PJOK dapat dirancang lebih variatif dan berdampak nyata, sehingga tidak lagi dipandang sebelah mata.

Pembentukan Keterampilan Sosial dan Emosional melalui Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki kontribusi penting dalam membentuk keterampilan sosial dan emosional peserta didik. Proses pembentukan ini bersifat multifaset, mengintegrasikan berbagai dimensi perkembangan anak, mulai dari aspek fisik hingga psikososial. Melalui aktivitas-aktivitas yang terstruktur, PJOK tidak hanya berperan dalam meningkatkan kapasitas fisik, tetapi juga menjadi media efektif untuk menumbuhkan pengelolaan emosi, memperkuat interaksi sosial, serta membangun karakter positif yang esensial untuk kehidupan bermasyarakat. Penerapan program PJOK yang berfokus pada pendekatan holistik ini menjadi bagian integral dalam upaya menyiapkan generasi muda yang adaptif dan resilien menghadapi dinamika sosial di masa depan.

1. Peran Bermain dalam Pengembangan Keterampilan Sosial dan Emosional

Kegiatan bermain merupakan komponen krusial dalam pengembangan keterampilan sosial dan emosional peserta didik, khususnya pada tahap usia sekolah dasar. Bermain bukan sekadar aktivitas rekreasi, melainkan berfungsi sebagai laboratorium sosial alami, di mana anak-anak dapat mengeksplorasi, memahami, serta mengelola emosi mereka melalui interaksi sosial yang bermakna. Dalam konteks ini, keterlibatan dalam aktivitas bermain mendorong anak-anak untuk mengalami berbagai situasi emosional yang autentik, mulai dari kegembiraan hingga frustrasi, yang kesemuanya menjadi sarana pembelajaran penting dalam mengasah kemampuan regulasi emosi.

Penelitian yang dilakukan oleh Uyanik et al. (2019) menggarisbawahi adanya hubungan positif yang kuat antara keterampilan bermain dan kemampuan regulasi emosi anak-anak. Kegiatan bermain kelompok, seperti permainan peran dan olahraga tim, memungkinkan anak untuk berlatih mengekspresikan emosi secara tepat, menyesuaikan perilaku terhadap situasi sosial, serta mengembangkan kontrol diri dalam menghadapi tekanan atau konflik yang mungkin muncul dalam interaksi sosial. Selain aspek emosional, keterlibatan aktif dalam permainan juga berkontribusi terhadap pertumbuhan kompetensi sosial anak. Anak-anak belajar untuk berbagi, bergiliran, bernegosiasi, serta memahami dan menghargai perspektif orang lain. Proses-proses ini merupakan fondasi utama dalam membangun empati, toleransi, dan keterampilan komunikasi efektif, yang sangat penting dalam kehidupan sosial mereka. Bermain juga melatih anak-anak untuk beradaptasi terhadap berbagai aturan sosial, membangun rasa tanggung jawab terhadap kelompok, serta mengembangkan keterampilan kolaborasi. Pengalaman ini memperkaya kapasitas anak untuk bekerja dalam tim, menyelesaikan konflik secara produktif, serta menumbuhkan rasa solidaritas dengan rekan sebaya. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa kegiatan bermain berfungsi sebagai media yang komprehensif dalam mengembangkan aspek-aspek fundamental dari kecerdasan sosial-emosional anak.

2. Strategi Pendidikan untuk Mendukung Pengembangan Sosial dan Emosional

Agar peran pendidikan jasmani dalam mengembangkan keterampilan sosial dan emosional dapat berjalan secara optimal, diperlukan penerapan strategi pendidikan yang partisipatif dan terstruktur. Pendekatan-pendekatan aktif, seperti bermain peran, diskusi kelompok, proyek kolaboratif, dan simulasi sosial, memberikan peluang luas bagi peserta didik untuk mengembangkan keterampilan interpersonal dan intrapersonal dalam konteks yang mendukung dan terkontrol.

Hutahean et al. (2024) menunjukkan bahwa metode pembelajaran partisipatif dalam PJOK memiliki dampak signifikan dalam meningkatkan kemampuan sosial dan emosional peserta didik. Kegiatan yang melibatkan kerja sama kelompok, misalnya, mendorong siswa untuk saling bergantung satu sama lain, membangun rasa kepercayaan, serta melatih kemampuan menyampaikan pendapat dan mendengarkan secara aktif. Selain itu, pendekatan

ini juga meningkatkan kapasitas anak dalam mengambil keputusan bersama, menyelesaikan perbedaan secara damai, serta mengelola dinamika kelompok dengan bijaksana. Penerapan strategi tersebut juga memerlukan keterlibatan aktif guru sebagai fasilitator pembelajaran. Guru tidak hanya bertugas mengarahkan aktivitas fisik, tetapi juga harus secara sadar membimbing proses interaksi sosial siswa, memberikan penguatan positif terhadap perilaku sosial yang diharapkan, serta menciptakan lingkungan belajar yang aman, inklusif, dan menghargai keberagaman. Melalui umpan balik yang konstruktif dan refleksi bersama setelah aktivitas, guru dapat membantu peserta didik memahami dinamika sosial yang terjadi selama kegiatan, menginternalisasi nilai-nilai sosial yang dipelajari, serta mengembangkan kesadaran diri terhadap peran mereka dalam kelompok.

Evaluasi terhadap perkembangan sosial dan emosional peserta didik juga menjadi aspek penting dalam strategi pendidikan PJOK. Dengan melakukan asesmen formatif yang berkelanjutan, pendidik dapat mengidentifikasi kebutuhan individu, memberikan intervensi yang tepat, serta memastikan bahwa setiap peserta didik memperoleh pengalaman belajar yang mendukung perkembangan holistik mereka. Evaluasi ini mencakup observasi terhadap keterampilan seperti empati, kerja sama, pengelolaan konflik, dan kemampuan mengelola emosi dalam berbagai situasi sosial.

Dengan penerapan pendekatan yang terencana dan berkelanjutan, program PJOK mampu bertransformasi menjadi salah satu instrumen utama dalam membentuk peserta didik yang tidak hanya sehat secara fisik, tetapi juga matang secara sosial dan emosional.

Penanaman Nilai Karakter dan Moralitas melalui Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) selama ini cenderung dipandang secara sempit sebagai mata pelajaran yang berfokus pada penguatan kemampuan fisik semata. Namun, pendekatan semacam ini tidak lagi relevan dalam menghadapi kompleksitas kebutuhan perkembangan peserta didik masa kini. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nuraini et al. (2024) secara tegas menunjukkan bahwa integrasi nilai-nilai karakter ke dalam aktivitas PJOK tidak hanya memperkaya makna pembelajaran jasmani, tetapi juga berperan penting dalam pembentukan karakter yang kuat sejak usia sekolah dasar. Melalui aktivitas yang beragam seperti permainan tim, olahraga kompetitif, hingga sesi refleksi pasca-kegiatan, siswa diberikan kesempatan untuk mengalami secara langsung bagaimana nilai-nilai seperti kedisiplinan, tanggung jawab, sportivitas, dan kerja sama dapat dipraktikkan dan dimaknai dalam konteks sosial yang nyata.

Pembelajaran PJOK yang terintegrasi dengan nilai karakter tidak hanya memberikan efek positif pada perilaku siswa di lingkungan sekolah, tetapi juga menciptakan dasar yang kuat dalam membentuk pribadi yang matang secara sosial dan emosional. Kegiatan seperti menjaga peralatan olahraga, mematuhi aturan permainan, hingga berbagi peran dalam permainan kelompok mendorong siswa untuk menginternalisasi tanggung jawab pribadi dan sosial mereka. Proses ini menjadi sangat penting terutama di tingkat sekolah dasar, ketika anak-anak berada pada fase krusial dalam membangun fondasi moral dan etika yang akan terbawa hingga dewasa.

Lebih lanjut, temuan yang diperoleh melalui kajian literatur oleh Purwadi (2022) mengonfirmasi bahwa pendidikan jasmani memiliki potensi besar dalam membentuk kepribadian anak usia dini secara menyeluruh. Dengan meninjau 14 studi ilmiah, peneliti menemukan bahwa aktivitas jasmani seperti permainan tradisional, pendidikan jasmani berbasis tanggung jawab sosial (TPSR), dan pendidikan luar ruang secara signifikan mampu membentuk sikap prososial anak-anak seperti empati, kepedulian, ketekunan, dan kerjasama. Anak-anak yang secara aktif terlibat dalam pembelajaran PJOK menunjukkan perkembangan karakter yang lebih stabil, seperti rasa percaya diri yang tinggi, kemampuan menyelesaikan konflik secara damai, serta semangat kompetitif yang sehat.

Kedua temuan tersebut memperkuat pandangan bahwa pendidikan jasmani bukan sekadar pengajaran keterampilan gerak, tetapi juga merupakan sarana yang sangat efektif dalam mengembangkan kualitas kepribadian anak secara holistik. Guru PJOK memainkan peran sentral dalam proses ini, di mana kompetensi profesional, kreativitas dalam menyusun kegiatan pembelajaran, serta keteladanan moral menjadi elemen kunci keberhasilan. Seorang guru yang

mampu mengembangkan lingkungan belajar yang suportif dan reflektif akan memungkinkan siswa untuk mengasah keterampilan hidup mereka, termasuk komunikasi, pengambilan keputusan, dan pengendalian emosi. Semua ini merupakan pilar penting dalam mempersiapkan generasi yang tidak hanya unggul secara akademik, tetapi juga matang secara sosial dan tangguh dalam menghadapi tantangan kehidupan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa PJOK merupakan komponen pendidikan yang tidak bisa dipisahkan dari strategi pembangunan karakter peserta didik. Peran strategis PJOK dalam mendukung pendidikan karakter perlu mendapat perhatian serius dari seluruh pemangku kebijakan pendidikan. Investasi dalam pelatihan guru, penyusunan kurikulum yang integratif, serta penciptaan budaya sekolah yang mendukung nilai-nilai karakter adalah langkah-langkah konkret yang harus diupayakan secara berkelanjutan. Melalui sinergi antara pengembangan fisik dan moral, PJOK memiliki potensi besar untuk menjadi fondasi utama dalam mencetak generasi Indonesia yang sehat, tangguh, dan berkarakter mulia.

Hubungan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dengan Prestasi Akademik

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) selama ini sering kali dipersepsikan hanya sebagai sarana untuk meningkatkan kebugaran fisik peserta didik. Padahal, perannya jauh lebih luas dan strategis, terutama dalam mendukung keberhasilan akademik siswa di berbagai jenjang pendidikan. Studi yang dilakukan oleh Efendi, Kristiyandaru, dan Hidayat (2024) memperlihatkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kompetensi guru PJOK, tingkat kebugaran jasmani siswa, dan prestasi akademik mereka. Penelitian ini memperkuat pandangan bahwa pendekatan pendidikan yang mengintegrasikan pengembangan fisik dan kognitif secara bersamaan memiliki dampak positif terhadap capaian belajar peserta didik. Kompetensi guru PJOK menjadi salah satu faktor krusial yang menentukan efektivitas kontribusi PJOK terhadap prestasi akademik. Guru yang memiliki pemahaman mendalam tentang prinsip pedagogik, psikologi perkembangan anak, serta strategi pembelajaran aktif mampu merancang pengalaman belajar jasmani yang tidak hanya mendorong peningkatan fisik, tetapi juga merangsang keterampilan berpikir kritis, pemecahan masalah, dan kerja sama sosial. Dengan metode pengajaran yang kreatif, seperti penggunaan permainan edukatif, simulasi strategi dalam olahraga tim, atau penerapan pendekatan reflektif setelah aktivitas fisik, siswa didorong untuk mengasah konsentrasi, keuletan, dan daya tahan mental mereka. Kemampuan ini, pada gilirannya, berkontribusi terhadap meningkatnya efektivitas belajar di kelas akademik. Siswa yang terbiasa berpartisipasi aktif dalam kegiatan jasmani menunjukkan kapasitas atensi yang lebih baik, kemampuan mengelola tugas yang kompleks, serta kecenderungan untuk menetapkan dan mencapai tujuan secara sistematis, yang semuanya merupakan indikator penting dalam keberhasilan akademik.

Lebih jauh lagi, tingkat kebugaran jasmani siswa juga memainkan peranan sentral dalam mendukung kinerja akademik mereka. Anak-anak dengan kondisi fisik yang prima memiliki sirkulasi darah dan oksigenasi otak yang lebih baik, yang berkontribusi terhadap fungsi kognitif optimal, seperti peningkatan memori kerja, kecepatan pemrosesan informasi, dan fleksibilitas kognitif. Penelitian neurologis terbaru juga mengonfirmasi bahwa aktivitas fisik rutin mampu merangsang pelepasan faktor neurotropik seperti BDNF (Brain Derived Neurotrophic Factor), yang mendukung pertumbuhan dan konektivitas neuron di otak. Dengan demikian, siswa yang secara rutin terlibat dalam aktivitas fisik memiliki keunggulan biologis yang dapat menunjang kapasitas akademik mereka, termasuk dalam bidang matematika, literasi, dan sains. Selain manfaat biologis, aktivitas fisik dalam PJOK juga membantu siswa dalam mengembangkan keterampilan manajemen stres yang efektif. Beban akademik yang berat sering kali menimbulkan tekanan emosional yang dapat menghambat performa belajar. Melalui partisipasi dalam kegiatan jasmani yang menyenangkan dan kompetitif, siswa belajar untuk mengatur emosi mereka, mengembangkan ketangguhan psikologis, serta membangun rasa percaya diri. Kemampuan untuk mengelola stres dan tekanan secara sehat menjadi aset penting dalam mempertahankan konsistensi prestasi akademik, terutama dalam situasi evaluasi seperti ujian atau tugas akhir.

Dalam konteks institusi pendidikan, temuan ini memperjelas bahwa PJOK seharusnya tidak dipandang sekadar sebagai program pendukung atau pelengkap, melainkan sebagai bagian

integral dari strategi peningkatan kualitas pendidikan. Program PJOK yang kuat, dengan kurikulum berbasis pembelajaran aktif dan fokus pada pengembangan kebugaran jasmani, secara langsung berkontribusi terhadap penciptaan lingkungan belajar yang sehat, produktif, dan berorientasi pada pencapaian akademik. Oleh karena itu, investasi dalam peningkatan kompetensi profesional guru PJOK, penyediaan fasilitas olahraga yang memadai, serta integrasi program kebugaran ke dalam budaya sekolah merupakan langkah strategis untuk meningkatkan performa akademik siswa secara berkelanjutan. Dengan mengintegrasikan pendekatan pendidikan jasmani ke dalam kerangka besar pengembangan akademik siswa, sekolah tidak hanya berkontribusi pada terbentuknya generasi yang unggul secara intelektual, tetapi juga sehat secara fisik, stabil secara emosional, dan resilien dalam menghadapi tantangan kehidupan di masa depan. Pendidikan yang berorientasi pada keseimbangan antara aspek fisik dan akademik inilah yang menjadi fondasi dalam mewujudkan tujuan pendidikan nasional yang sesungguhnya, yakni pengembangan manusia Indonesia seutuhnya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian bahwa mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) sangat krusial dalam membentuk perkembangan peserta didik secara menyeluruh. Tidak sekadar meningkatkan fisik dan kesehatan anak, mata pelajaran ini juga berperan penting dalam membentuk keterampilan sosial dan emosional peserta didik, mengintegrasikan nilai-nilai karakter dan moralitas yang kuat, serta mendukung keberhasilan akademik siswa di berbagai jenjang pendidikan. Oleh karena itu, disarankan agar pendidik dan institusi pendidikan memberikan perhatian lebih pada pengajaran PJOK untuk memastikan peserta didik memperoleh manfaat maksimal melalui mata pelajaran ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfyanti, A., Siregar, F. H., Padang, I. N., Ginting, J. R., Melati, S. A., & Siregar, F. S. (2024). Pentingnya Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bagi Anak Sekolah Dasar. *Journal of Education Transportation and Business*, 1(1), 26-33. <https://doi.org/10.57235/jetbus.v1i1.2722>
- Al Latif, I., Kurniawan, R., & Sari, Z. N. (2023). Peran guru PJOK dalam pembentukan karakter siswa. *Jurnal Porkes*, 6(2), 485-503.
- Al Muhasibi, A., Nasrullah, M. H., Chaniago, F. M., & Hambali, B. (2024). Pengaruh Pendidikan Jasmani dan Olahraga Terhadap Karakter Siswa: Pengaruh Pendidikan Jasmani dan Olahraga serta Pendidikan Karakter terhadap Pembentukan Karakter Siswa. *Integrated Sport Journal (ISJ)*, 2(2), 66-70.
- Cheng, Y., & Tasnaina, N. (2025). Developing an Integration of Sports and Health Teaching Programs to Improve the Physical and Mental Health of Primary School Students. *International Journal of Sociologies and Anthropologies Science Reviews*, 5(1), 289-306. <https://doi.org/10.60027/ijssr.2025.4784>
- Dollaway, K. C., Hannays, K., Paul, J., & Melville, M. (2024). The importance of physical education and sport in primary (elementary) school. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 11(3), 244-251.
- Muhajir, & Raushanikri, Z. (2022). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan: Buku Panduan Guru untuk SD/MI Kelas II*. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- Mulya, G. (2018). Peran Pendidikan Jasmani Dalam Penguatan Pendidikan Karakter Siswa. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 3(1), 1.
- Mulyana, A., Salsabil, A. M., Muthmainah, A., Aulia, N. F., Al Syifa, N., Noviyanti, N. S., & Ristianti, R. (2024). Pentingnya Meningkatkan Kebugaran Jasmani pada Anak Sekolah Dasar Melalui Olahraga dan Aktivitas Fisik. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(3), 2705-2712. <https://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1151>
- Mustafa, P. S., & Sugiharto, S. (2020). Keterampilan motorik pada pendidikan jasmani meningkatkan pembelajaran gerak seumur hidup. *Sporta Saintika*, 5(2), 199-218. <https://doi.org/10.24036/sporta.v5i2.133>
- Nuraini, A. S., Annisa, H., Rahmayanti, I., Ayuni, L. Q., Makiyyah, N. Z. N., Aprilianti, S. N., &

- Mulyana, A. (2024). Integrasi nilai-nilai karakter dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) di jenjang sekolah dasar. *Mutiara: Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah*, 2(3), 80-94.
- Oktafiana Kiranida. (2019). MEMAKSIMALKAN PERKEMBANGAN MOTORIK SISWA SEKOLAH DASAR MELALUI PELAJARAN PENJASKES. *Jurnal Tunas Bangsa* , 6(2), 318-328. <https://ejournal.bbg.ac.id/tunasbangsa/article/view/969>
- Purwadi, D. A. (2022). Penguatan karakter anak usia 6-8 tahun melalui pendidikan jasmani. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 7(1), 26-37.
- Rohmansyah, N. A. (2017). Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga Sebagai Media Pengembangan Karakter Siswa. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 38-50.
- Rosmi, Y. F. (2016). Pendidikan jasmani dan pengembangan karakter siswa sekolah dasar. *Wahana: Tridarma Perguruan Tinggi*, 66(1), 55-61. <https://doi.org/10.36456/wahana.v66i1.482>
- Sallis, J. F., Owen, N., & Fisher, E. (2020). Ecological models of health behavior. In K. Glanz, B. K. Rimer, & K. Viswanath (Eds.), *Health Behavior: Theory, Research, and Practice* (5th ed., pp. 43–64). Jossey-Bass.
- Sari, Y. Y., Ulfani, D. P., & Ramos, M. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Terhadap Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2), 478-488. <https://doi.org/10.52060/pgsd.v6i2.1657>
- Taqwim, R. I., Winarno, M. E., & Roesdiyanto, R. (2020). *Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan* (Doctoral dissertation, State University of Malang).
- Tim GTK DIKDAS. (2021). *Modul Belajar Mandiri Calon Guru PPPK: Pedagogi*. Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.