

Menanamkan Gaya Hidup Sehat Sejak Dini: Pentingnya Pembelajaran Olahraga di Sekolah Dasar

Wulan Ramadhani¹, Akhyar Muftiyuddin², Nida Nurul Azqiya³, Niqa Fasya Angelina⁴, Siti Nurnazmi Marcia⁵, Fida Safiya Sholihah⁶, Putri Puspita Ayu⁷, Fera Nur Oktaviani⁸, Agus Mulyana⁹

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9} Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Pendidikan Indonesia

e-mail: wulanramadhani10@upi.edu¹, akhyar.udin35@upi.edu², nidanurul.15@upi.edu³, nigaaangelina12@upi.edu⁴, sitinurnazmi.145@upi.edu⁵, fidasafiya@upi.edu⁶, putripuspitaayu18@upi.edu⁷, feranoktaa86@upi.edu⁸, goestmulyana@upi.edu⁹

Abstrak

Ketergantungan siswa sekolah dasar terhadap teknologi telah menyebabkan penurunan aktivitas fisik, yang berdampak pada meningkatnya risiko obesitas, gangguan keterampilan motorik, serta masalah kesehatan mental. Kondisi ini mendorong pentingnya peran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dalam membentuk gaya hidup sehat sejak dini. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan untuk mengkaji teori, strategi, dan kebijakan yang mendukung peran PJOK dalam membangun kebiasaan sehat di kalangan siswa. Hasil kajian menunjukkan bahwa program PJOK yang dirancang secara kreatif dan menyenangkan dapat meningkatkan kebugaran fisik, keterampilan motorik, dan perkembangan sosial-emosional siswa. Selain itu, guru memiliki peran sentral dalam merancang pembelajaran yang efektif meskipun menghadapi tantangan seperti keterbatasan waktu dan fasilitas. Temuan ini menegaskan bahwa intervensi melalui PJOK sangat penting sebagai upaya preventif dan edukatif dalam menciptakan generasi yang sehat dan aktif.

Kata kunci: *Pendidikan Jasmani, Gaya Hidup Sehat, Sekolah Dasar, Pembelajaran Olahraga, Keterampilan Motorik*

Abstract

Elementary school students' dependence on technology has led to a decrease in physical activity, which has an impact on increasing the risk of obesity, impaired motor skills, and mental health problems. This condition encourages the importance of the role of Physical Education, Sports, and Health (PJOK) in forming a healthy lifestyle from an early age. This study uses a qualitative approach with a literature study method to examine theories, strategies, and policies that support the role of PJOK in building healthy habits among students. The results of the study show that PJOK programs that are designed creatively and fun can improve students' physical fitness, motor skills, and social-emotional development. In addition, teachers have a central role in designing effective learning despite facing challenges such as limited time and facilities. These findings emphasize that intervention through PJOK is very important as a preventive and educational effort in creating a healthy and active generation.

Keywords: *Physical Education, Healthy Lifestyle, Elementary School, Sports Learning, Motor Skills*

PENDAHULUAN

Gaya Hidup sehat merupakan kebutuhan dasar manusia yang penting untuk dipupuk sejak dini dalam upaya mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal mereka. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah dasar berperan besar dalam membiasakan anak untuk aktif bergerak dan menjaga kesehatannya. Namun, kenyataannya, banyak anak yang kurang melakukan aktivitas fisik secara optimal akibat ketergantungan pada teknologi dan perangkat elektronik yang mendorong mereka untuk lebih banyak duduk dan kurang bergerak (Nursilviani & Brantasari, 2022). Hal ini, ditambah dengan terbatasnya fasilitas olahraga di sekolah, berisiko menghambat pembentukan kebiasaan sehat yang seharusnya dimulai sejak kecil. Oleh karena itu, sekolah dasar memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk kebiasaan sehat anak melalui program pendidikan olahraga yang tidak hanya menyenangkan, tetapi juga mendidik tentang pentingnya beraktivitas fisik secara rutin (Sari *et al.*, 2020).

Kurangnya aktivitas fisik pada anak-anak dapat berisiko mengganggu perkembangan fisik dan mental mereka. Anak-anak yang kurang bergerak cenderung mengalami peningkatan risiko obesitas, masalah kesehatan jantung, dan gangguan perkembangan motorik (Suandana & Sidiartha, 2015). Selain itu, aktivitas fisik yang terbatas juga dapat berkontribusi pada peningkatan stres dan gangguan emosional, yang berdampak negatif pada kesehatan mental anak (Sari *et al.*, 2020). Jika masalah ini tidak segera diatasi, anak-anak berisiko mengembangkan masalah kesehatan jangka panjang, seperti diabetes tipe 2, hipertensi, dan gangguan kardiovaskular saat mereka dewasa (Arif *et al.*, 2021). Oleh karena itu, penting bagi sekolah untuk melakukan intervensi dini dengan menyusun kurikulum olahraga yang dapat melibatkan siswa secara aktif, serta menumbuhkan kecintaan mereka terhadap gaya hidup sehat sejak usia dini (Sari *et al.*, 2020).

Tujuan dari penulisan artikel ini adalah untuk meningkatkan pemahaman tentang pentingnya memulai kebiasaan hidup sehat sejak dini melalui aktivitas fisik di sekolah dasar. Pembiasaan ini diharapkan dapat menciptakan generasi yang sehat, bugar, dan terhindar dari berbagai penyakit yang dapat disebabkan oleh gaya hidup tidak aktif (Arif *et al.*, 2021). Manfaat dari penulisan artikel ini, antara lain, untuk memberi wawasan kepada guru dalam merancang program olahraga yang menarik dan bermanfaat bagi siswa. Bagi siswa, artikel ini bertujuan untuk menumbuhkan kesadaran pentingnya berolahraga dalam kehidupan sehari-hari. Orang tua juga diharapkan dapat mendukung anak mereka dalam melakukan aktivitas fisik di luar jam sekolah, serta menciptakan lingkungan yang mendukung kebiasaan sehat. Di sisi lain, masyarakat juga diharapkan lebih peduli untuk menyediakan ruang terbuka hijau dan fasilitas olahraga bagi anak-anak guna menunjang kegiatan fisik mereka (Nursilviani & Brantasari, 2022).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (*library research*) untuk mengkaji pentingnya pembelajaran olahraga dalam menanamkan gaya hidup sehat sejak dini di tingkat sekolah dasar. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti melakukan telaah mendalam terhadap berbagai sumber tertulis yang relevan, seperti buku,

jurnal ilmiah, artikel, laporan penelitian, dan dokumen kebijakan terkait pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah dasar.

Sumber-sumber literatur yang dikaji meliputi teori tentang pendidikan jasmani, konsep gaya hidup sehat, strategi pembelajaran olahraga, serta regulasi yang mengatur kurikulum pendidikan jasmani di Indonesia. Data dikumpulkan melalui proses pencarian literatur menggunakan kata kunci spesifik pada basis data ilmiah, repositori perguruan tinggi, serta sumber daring yang kredibel. Kriteria inklusi dalam pemilihan literatur meliputi relevansi tema, keterkinian (terbit dalam sepuluh tahun terakhir), serta kredibilitas penulis atau penerbit.

Data yang diperoleh dari berbagai sumber dianalisis menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*). Analisis ini dilakukan dengan cara mengidentifikasi, mengategorikan, dan menyintesis temuan-temuan penting dari setiap sumber untuk memperoleh gambaran yang utuh mengenai kontribusi pembelajaran olahraga dalam membentuk pola hidup sehat di kalangan siswa sekolah dasar.

Proses analisis dilakukan secara sistematis dengan membandingkan berbagai pandangan dan hasil penelitian yang relevan sehingga diperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai topik yang dikaji. Validitas data dijaga melalui *cross-check* antarsumber serta dengan memastikan bahwa literatur yang digunakan memiliki landasan ilmiah yang kuat. Seluruh proses penelitian dilaksanakan dengan mematuhi prinsip etika akademik, seperti mencantumkan sitasi yang tepat dan menghindari plagiarisme dalam pengolahan data dan penulisan hasil penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gaya hidup sehat adalah pola hidup yang memperhatikan keseimbangan antara aktivitas fisik, pola makan, dan istirahat yang cukup untuk menjaga kondisi tubuh tetap optimal. Menurut Kotler, seperti yang dikutip dalam Limbong *et al.* (2020), pola hidup sehat merupakan representasi dari aktivitas atau kegiatan yang didorong oleh minat, keinginan, serta cara berpikir seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya, yang tentunya berfokus pada hal-hal yang positif. Bagi anak-anak sekolah dasar, pembentukan gaya hidup sehat sangat penting karena masa ini merupakan periode perkembangan fisik dan mental yang pesat. Anak-anak yang terbiasa menjalani gaya hidup sehat sejak dini memiliki peluang lebih besar untuk tumbuh menjadi individu yang aktif, produktif, dan sehat secara jasmani maupun rohani.

Komponen utama gaya hidup sehat untuk anak-anak SD meliputi aktivitas fisik yang teratur, pola makan bergizi seimbang, dan waktu tidur yang cukup. Aktivitas fisik seperti bermain, berlari, atau mengikuti pelajaran olahraga berperan penting dalam mengembangkan keterampilan motorik, memperkuat otot dan tulang, serta menjaga berat badan ideal. Selain itu, konsumsi makanan sehat seperti buah-buahan, sayuran, protein, dan karbohidrat kompleks akan sangat mendukung kebutuhan energi dan perkembangan tubuh anak. Istirahat yang cukup, terutama tidur malam selama 9–11 jam, juga menjadi faktor penting dalam mendukung proses tumbuh kembang mereka. Pentingnya pembiasaan gaya hidup sehat sejak kecil tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga mempengaruhi aspek psikologis, seperti peningkatan konsentrasi belajar, pengelolaan emosi, dan pembentukan karakter positif. Dengan membiasakan gaya hidup sehat sejak usia dini, anak-anak dapat mengembangkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan diri sepanjang hidup.

Pendidikan jasmani (penjas) adalah bagian integral dari kurikulum pendidikan dasar yang bertujuan mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, dan pemahaman tentang pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan. Mustafa (2022) menambahkan bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan yang dirancang untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan peserta didik melalui aktivitas fisik. Proses ini mencakup pengembangan aspek fisik, intelektual, keterampilan motorik, serta pembentukan sikap, dengan tujuan membentuk individu yang sehat, cerdas, terampil dalam bergerak, dan memiliki akhlak mulia, sehingga berkontribusi positif terhadap kualitas hidup mereka di masa depan. Melalui pendidikan jasmani, siswa diajarkan berbagai bentuk gerak dasar, keterampilan olahraga, serta nilai-nilai sportivitas dan kerja sama.

Hubungan antara pendidikan jasmani dan pembentukan gaya hidup sehat sangat erat. Pendidikan jasmani menjadi sarana efektif untuk memperkenalkan kepada anak-anak tentang pentingnya aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Dalam kegiatan penjas, siswa tidak hanya diajak untuk bergerak aktif, tetapi juga diajarkan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan jantung, otot, tulang, dan keseimbangan mental. Selain itu, melalui pembelajaran yang menyenangkan, pendidikan jasmani dapat menumbuhkan motivasi intrinsik anak untuk aktif berolahraga tanpa merasa terpaksa. Contoh kegiatan olahraga sederhana yang dapat dilakukan di sekolah dasar antara lain senam pagi, permainan tradisional seperti gobak sodor atau bentengan, olahraga atletik dasar seperti lari jarak pendek, serta permainan bola sederhana. Kegiatan-kegiatan ini tidak hanya mengembangkan keterampilan motorik, tetapi juga mengajarkan anak-anak tentang kerjasama, tanggung jawab, dan sportivitas. Melalui pendidikan jasmani yang terstruktur dan menarik, sekolah berperan besar dalam membentuk kebiasaan hidup sehat pada siswa. Oleh karena itu, penting bagi guru olahraga untuk menerapkan metode pembelajaran yang kreatif dan menyenangkan, agar siswa dapat menikmati proses belajar sambil membentuk kebiasaan positif yang akan terus terbawa hingga dewasa.

Dalam pendidikan jasmani di sekolah dasar, strategi pembelajaran aktif bertujuan agar siswa benar-benar terlibat langsung dalam kegiatan fisik dan proses belajarnya. Melalui pendekatan ini, siswa tidak hanya sekadar menerima informasi, tetapi juga mengalami sendiri proses belajar lewat gerak, eksplorasi, dan refleksi atas apa yang mereka lakukan. Strategi ini mendorong siswa untuk belajar sambil bergerak, berinteraksi dengan teman, serta melatih keterampilan motorik dasar yang penting untuk perkembangan fisik mereka. Selain itu, pembelajaran aktif juga membantu membangun kemampuan berpikir kritis dan memecahkan masalah, karena siswa diajak untuk memahami serta menerapkan konsep olahraga dalam situasi nyata.

Di sisi lain, strategi pembelajaran kooperatif menekankan pentingnya kerja sama antar siswa untuk mencapai tujuan pembelajaran. Model ini melibatkan pembentukan kelompok-kelompok kecil yang beragam, di mana setiap anggota bertanggung jawab atas keberhasilan dirinya sendiri dan kelompoknya. Salah satu model yang digunakan adalah Student Teams Achievement Divisions (STAD). Dalam model ini, siswa belajar bersama dalam kelompok, namun penilaian tetap dilakukan secara individual, sehingga setiap siswa termotivasi untuk aktif berkontribusi. Studi yang dilakukan oleh Mulyana et al. (2024) menunjukkan bahwa model ini efektif dalam meningkatkan motivasi dan penguasaan materi siswa.

Selain STAD, ada juga model Jigsaw yang sering digunakan dalam pembelajaran kooperatif. Pada model ini, setiap siswa mendalami satu bagian materi dan kemudian mengajarkannya kepada teman-temannya dalam kelompok. Dengan begitu, siswa tidak hanya memahami materi lebih dalam, tetapi juga mengasah keterampilan komunikasi dan rasa tanggung jawab. Dalam pelajaran olahraga, metode ini bisa diterapkan dengan membagi materi tentang teknik-teknik dasar dari berbagai cabang olahraga, lalu setiap siswa berbagi hasil belajarnya ke teman satu tim.

Strategi kooperatif lainnya adalah Teams Games Tournament (TGT), yang menggabungkan unsur kompetisi melalui turnamen permainan antar tim. Pendekatan ini membuat proses belajar terasa lebih menyenangkan, karena siswa bisa menguji keterampilan mereka lewat pertandingan yang terstruktur. Dalam pendidikan jasmani, TGT tidak hanya meningkatkan semangat berkompetisi secara sehat, tetapi juga mempererat kerja sama tim dan memperbaiki kemampuan sosial siswa. Menurut Mulyana et al. (2024), pendekatan ini memperkuat pemahaman siswa terhadap konsep olahraga, membangun karakter sportif, dan menciptakan suasana belajar yang positif dan mendukung. Dengan penerapan strategi pembelajaran aktif dan kooperatif yang dirancang dengan baik, proses belajar olahraga di sekolah dasar menjadi lebih bermakna, dinamis, dan mampu menumbuhkan perkembangan fisik, kognitif, serta sosial siswa secara seimbang.

Metode pembelajaran olahraga di sekolah dasar dapat dibedakan menjadi dua pendekatan utama, yaitu metode tradisional dan metode modern. Kedua metode ini memiliki peranan penting dalam membentuk pengalaman belajar siswa yang menyenangkan, bermakna, dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan mereka. Metode tradisional dalam pembelajaran olahraga banyak menggunakan permainan lokal seperti engklek, gobak sodor, dan bentengan. Permainan-permainan ini tidak hanya bertujuan untuk mengembangkan keterampilan motorik dasar siswa, seperti keseimbangan, koordinasi, dan kelincihan, tetapi juga menanamkan nilai-nilai budaya dan sosial yang berharga. Melalui interaksi dalam permainan tradisional, siswa belajar tentang kerja sama, sportivitas, kejujuran, dan rasa hormat terhadap teman sebaya. Seperti yang dijelaskan oleh Butarbutar et al. (2024), penerapan permainan tradisional mampu meningkatkan partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran, menciptakan suasana belajar yang lebih inklusif dan menyenangkan, serta melestarikan nilai-nilai budaya lokal yang mulai tergerus oleh modernisasi. Dengan demikian, metode ini tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga berkontribusi pada pengembangan karakter dan identitas budaya siswa sejak dini.

Metode modern dalam pembelajaran olahraga mengintegrasikan teknologi dan pendekatan inovatif untuk memperkaya pengalaman belajar siswa. Penggunaan perangkat lunak, aplikasi digital, video instruksional, dan platform interaktif memungkinkan guru untuk menyajikan materi pembelajaran dengan lebih menarik dan variatif. Misalnya, dalam pembelajaran teknik dasar olahraga, siswa dapat menonton video demonstrasi gerakan, melakukan refleksi mandiri, dan mendapatkan umpan balik instan melalui aplikasi tertentu. Menurut Angreza dan Purwanto (2023), inovasi pembelajaran berbasis permainan tradisional yang dipadukan dengan sentuhan teknologi modern tidak hanya meningkatkan keterlibatan siswa, tetapi juga mengembangkan kemampuan berpikir kritis, kreativitas, serta memperkuat kolaborasi antar siswa. Penerapan teknologi dalam pendidikan jasmani juga membuat proses monitoring perkembangan keterampilan siswa menjadi lebih sistematis dan objektif. Dengan pendekatan ini, siswa tidak hanya menjadi konsumen

pembelajaran, melainkan juga aktif sebagai subjek yang berpartisipasi dan berinovasi dalam proses belajarnya.

Penggabungan antara metode tradisional dan modern menjadi sebuah pendekatan yang sangat strategis dalam pembelajaran olahraga di sekolah dasar. Dengan tetap mempertahankan permainan tradisional yang kaya akan nilai budaya dan sosial, serta memanfaatkan kemajuan teknologi untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran, guru dapat menciptakan lingkungan belajar yang seimbang dan adaptif. Siswa tidak hanya dibekali dengan keterampilan motorik yang kuat, tetapi juga dengan sikap apresiatif terhadap budaya lokal dan kecakapan teknologi yang relevan dengan tantangan era digital saat ini. Melalui perpaduan ini, pendidikan jasmani tidak sekadar menjadi sarana untuk melatih tubuh, tetapi juga sebagai media pembentukan karakter, kecerdasan sosial, dan literasi digital yang harmonis.

Pendekatan pembelajaran yang kreatif dan menyenangkan dalam pendidikan jasmani di sekolah dasar memiliki peranan penting dalam meningkatkan motivasi dan partisipasi aktif siswa. Ketika siswa merasa senang dan tertarik dengan kegiatan pembelajaran, mereka cenderung lebih antusias dan terlibat secara aktif dalam proses belajar. Hal ini dapat dicapai melalui penggunaan metode pembelajaran yang inovatif, seperti integrasi permainan tradisional yang familiar bagi siswa. Salah satu contoh implementasi pendekatan ini dapat dilihat dalam penelitian yang dilakukan oleh Syarif et al. (2025) di SDI BTN IKIP II Makassar. Dalam studi tersebut, penggunaan permainan tradisional dalam pembelajaran olahraga berhasil meningkatkan partisipasi aktif siswa hingga 86,67%, dengan tingkat ketertarikan terhadap pembelajaran mencapai 93,33%. Selain itu, 90% siswa memberikan respons positif terhadap metode pembelajaran ini, dan 73,33% mampu memodifikasi aturan permainan sesuai dengan situasi pembelajaran. Lebih lanjut, 83,33% siswa menunjukkan kerja sama sosial yang baik selama kegiatan berlangsung. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan yang kreatif dan menyenangkan tidak hanya meningkatkan keterlibatan siswa, tetapi juga mengembangkan kemampuan sosial dan adaptasi mereka dalam konteks pembelajaran.

Selain itu, pendekatan kreatif dalam pendidikan jasmani mendorong guru untuk menciptakan situasi pembelajaran yang memungkinkan siswa mengembangkan kreativitas mereka dalam aktivitas fisik. Menurut penelitian yang dipublikasikan dalam jurnal *Holistika*, pembelajaran dengan pendekatan kreatif membuat guru berpikir kreatif untuk menciptakan situasi yang memungkinkan siswa lebih kreatif dalam mengembangkan aktivitas fisik yang berhubungan dengan kemampuan berpikir dan menginterpretasikan pengetahuan mereka tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungan yang lebih sehat.

Lebih lanjut, pendekatan pembelajaran berbasis permainan telah terbukti efektif dalam meningkatkan minat dan partisipasi siswa. Hidayat (dalam Pratama et al., 2024) menyatakan bahwa menyajikan materi pelajaran yang bervariasi dan tidak monoton, misalnya menggunakan metode pembelajaran melalui permainan, dapat menambah keberagaman dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga. Model pembelajaran yang digunakan menjadi salah satu senjata untuk meningkatkan partisipasi siswa pada pembelajaran pendidikan jasmani dari awal hingga akhir. Dengan demikian, pendekatan pembelajaran yang kreatif dan menyenangkan dalam pendidikan jasmani di sekolah dasar tidak hanya meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa, tetapi juga mengembangkan keterampilan sosial, kreativitas, dan kemampuan adaptasi mereka. Guru sebagai fasilitator pembelajaran perlu terus mengembangkan metode dan strategi yang

inovatif untuk menciptakan lingkungan belajar yang inspiratif dan mendukung perkembangan holistik siswa.

Di Indonesia, sistem pendidikan menghadapi berbagai macam tantangan dalam upaya meningkatkan kualitasnya. Salah satu tantangan utama adalah keterbatasan waktu dalam pembelajaran. Pendidikan jasmani sering kali tidak mendapatkan alokasi waktu yang cukup karena prioritas lebih diberikan pada mata pelajaran akademis lainnya. Hal ini dapat mengakibatkan minimnya perhatian terhadap aspek fisik, kesehatan, dan kebugaran jasmani peserta didik. Oleh karena itu, sangat diperlukan kreativitas dalam merancang program pendidikan jasmani yang lebih efektif dan efisien. Tantangan lainnya adalah kualifikasi guru yang tidak memadai. Guru pendidikan jasmani harus memiliki pengetahuan, keterampilan, dan komitmen yang luas agar dapat menyampaikan pembelajaran dengan kualitas yang baik. Kurangnya pelatihan bagi guru dapat menghambat kemampuan mereka dalam merancang program pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan fisik dan perkembangan motorik peserta didik di tingkat sekolah dasar.

Fasilitas juga menjadi tantangan yang penting dan harus lebih diperhatikan. Fasilitas olahraga yang baik dan memadai, seperti lapangan dan alat olahraga, sangat penting untuk mendukung pelajaran jasmani yang lebih efektif dan efisien. Kekurangan fasilitas ini bisa menghambat pencapaian tujuan pembelajaran dalam kurikulum pendidikan jasmani. Oleh karena itu, perhatian dari pihak sekolah dan masyarakat sangat dibutuhkan untuk memperbaiki fasilitas tersebut. Namun, terdapat beberapa solusi untuk mengatasi berbagai tantangan tersebut. Salah satunya adalah dengan mengembangkan kurikulum yang fleksibel dan menyesuaikan alokasi waktu agar pendidikan jasmani mendapatkan waktu yang cukup untuk kegiatan fisik. Selain itu, pentingnya peningkatan kompetensi guru pendidikan jasmani perlu diperhatikan untuk meningkatkan pengetahuan serta keterampilan mereka dalam mengajar dan melaksanakan pembelajaran yang efektif serta menyenangkan.

Terkait fasilitas olahraga yang memadai, sekolah dapat bekerja sama dengan pemerintah untuk menyediakan fasilitas yang cukup dan memanfaatkan ruang terbuka di lingkungan sekitar sebagai tempat untuk aktivitas fisik. Selain itu, pemanfaatan teknologi seperti video pembelajaran, aplikasi olahraga, dan platform pembelajaran daring dapat membantu menyampaikan materi secara lebih interaktif, terutama dalam situasi pembelajaran dring.

SIMPULAN

Pendidikan jasmani berperan penting dalam menanamkan gaya hidup sehat sejak dini di sekolah dasar. Melalui pendekatan yang aktif dan menyenangkan, siswa tidak hanya mengembangkan kebugaran fisik dan keterampilan motorik, tetapi juga nilai sosial seperti kerja sama dan sportivitas. Pembelajaran yang bervariasi dapat meningkatkan motivasi dan partisipasi anak. Namun, pelaksanaannya masih menghadapi kendala seperti waktu terbatas, kurangnya pelatihan guru, dan minimnya fasilitas. Oleh karena itu, perlu pengembangan kurikulum, peningkatan kompetensi guru, serta penyediaan sarana olahraga yang memadai untuk mendukung pertumbuhan fisik dan mental anak secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Angreza, B., & Purwanto, D. (2023). Inovasi pembelajaran penjas berbasis permainan tradisional di SDN inti tomoli. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 22(4), 99-106. <https://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16577>
- Arif, M., Sari, T. W., & Pamungkas, A. (2021). Perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia sekolah dasar (Studi kasus Madrasah Ibtidaiyah Miftahul Ulum Sidowungu). *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 3(1), 45–52. <https://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=2590850>
- Limbong, W. S., Girsang, M. L., & Panggabean, R. D. (2020). Sosialisasi gaya hidup sehat pada masa pandemi Covid-19 di Panti asuhan Talenta Delpita di Medan. *Jurnal abdimas nutiara*, 1(2), 199-205. <https://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JAM/article/view/1491>
- Mulyana, I. I., Shofiyah, H., Komara, D., & Hambali, B. (2024). Strategi pembelajaran aktif untuk meningkatkan partisipasi siswa dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 24(2), 112-120. <https://doi.org/10.36728/jis.v24i2.3611>
- Mustafa, P. S. (2022). Peran pendidikan jasmani untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional. *Jurnal ilmiah wahana pendidikan*, 8(9), 68-80. <http://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/1720>
- Nursilviani, N., & Brantasari, M. (2022). Membangun budaya hidup bersih dan sehat di sekolah dasar 009 Sambutan dengan memanfaatkan media poster. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 194–199. <https://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=3306593>
- Noven Christopher Butarbutar, Amir Mahmud Hasibuan, Nadia Dwi Utami, Siti Annisa, & Fajar Siddik. (2024). Efektivitas permainan tradisional dalam pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar. *Jurnal Cakrawala Pendidikan Dan Biologi*, 1(3), 41–48. <https://doi.org/10.61132/jucapenbi.v1i3.36>
- Pratama, V. J., Zhannisa, U. H., Darmanto, P., & Prastiwi, B. K. (2024). analisis peran pembelajaran melalui permainan dalam meningkatkan partisipasi siswa pada pelajaran PJOK kelas X-11 SMAN 11 semarang. *JOKER (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 5(3), 422-426. <https://joker.uho.ac.id/index.php/journal/article/view/220>
- Puspitaningrum, D. C. (2024, December). Analisis tantangan dan peluang pendidikan jasmani dalam implementasi kurikulum sekolah dasar: Systematic literature review. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Mental Peserta Didik* (pp. 631-644). <https://proceeding.unnes.ac.id/snpjkmppd/article/view/4235>
- Sari, T. W., & Pamungkas, A. (2020). Peran pendidik dan peserta didik di sekolah dasar dalam pencegahan penyakit menular dan tidak menular. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 55–62. <https://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=2727635>
- Suandana, I. N. A., & Sidiartha, I. G. L. (2015). Hubungan aktivitas fisik dengan obesitas pada anak sekolah dasar. *Jurnal Ilmu Kesehatan Anak*, 3(2), 60–65. <https://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1357099>
- Syarif, M. N., Dahlan, & Rahman, L. (2025). Implementasi permainan tradisional dalam pembelajaran olahraga di SDI BTN IKIP II untuk meningkatkan kreativitas siswa. *Global Journal Sport Innovation Research*, 1(1). <https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gjsir/article/view/3780/1845>