

## TANTANGAN DAN STRATEGI PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI SEKOLAH DASAR: MENUJU GENERASI AKTIF DAN SEHAT

Agus Mulyana<sup>1</sup>, Farah Salsabila<sup>2</sup>, Marisa Ayu Sundari<sup>3</sup>, Navisa Elsofa Sofiyani<sup>4</sup>,  
Reiza Nurul Fajar<sup>5</sup>, Rina Rahayu<sup>6</sup>, Tri Silviya Fujiyanah<sup>7</sup>

<sup>1, 2, 3, 4, 5, 6, 7</sup>Universitas Pendidikan Indonesia, Jl. Pendidikan No.15, Cibiru Wetan, Jawa Barat, Indonesia  
Email: [goestmulyana@upi.edu](mailto:goestmulyana@upi.edu)

---

### Article History

Received: 26-05-2024

Revision: 31-05-2024

Accepted: 02-06-2024

Published: 03-06-2024

**Abstract.** This study aims to determine the challenges and strategies in implementing Physical Education, Sports and Health learning in elementary schools. The research method used in this article is the literature review method. Data collection techniques with the literature review method used are articles published through Google Scholar. The data that has been obtained is then analyzed using descriptive analysis, starting from data collection, needs analysis, formulation of the subject matter to be studied, to conclusion making. The results of the analysis show that training for PJOK teachers to improve their qualifications and competencies in teaching and motivate students is also very important. Increasing the allocation of PJOK time in the elementary school curriculum can provide greater opportunities for students to participate in physical activity. Support from parents and the community should be increased through socialization programs and cooperation with local communities. In addition, the use of digital technology in PJOK learning can increase student motivation and help them master gross motor skills. The implementation of a creative, innovative, and fun PJOK program is also needed to attract students and instill sportsmanship values such as honesty, cooperation, and unyielding spirit.

**Keywords:** Physical Education, Elementary School, Challenges, Strategies

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tantangan dan strategi dalam mengimplementasikan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di sekolah dasar. Metode penelitian yang digunakan pada artikel ini adalah metode *literature review* atau tinjauan pustaka. Teknik pengumpulan data dengan metode *literature review* yang digunakan adalah artikel yang dipublikasi melalui *Google Scholar*. Data yang telah diperoleh kemudian dianalisis menggunakan analisis deskriptif, dimulai dari pengumpulan data, analisis kebutuhan, perumusan pokok bahasan yang akan dikaji, hingga pengambilan kesimpulan. Hasil analisis menunjukkan bahwa pelatihan bagi guru PJOK untuk meningkatkan kualifikasi dan kompetensi mereka dalam mengajar serta memotivasi siswa juga sangat penting. Penambahan alokasi waktu PJOK dalam kurikulum sekolah dasar dapat memberikan kesempatan yang lebih besar bagi siswa untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Dukungan dari orang tua dan masyarakat harus ditingkatkan melalui program sosialisasi dan kerjasama dengan komunitas lokal. Selain itu, penggunaan teknologi digital dalam pembelajaran PJOK dapat meningkatkan motivasi siswa dan membantu mereka menguasai keterampilan motorik kasar. Implementasi program PJOK yang kreatif, inovatif, dan menyenangkan juga diperlukan untuk menarik minat siswa dan menanamkan nilai-nilai sportivitas seperti kejujuran, kerjasama, dan semangat pantang menyerah.

**Kata Kunci:** Pendidikan Jasmani, Sekolah Dasar, Tantangan, Strategi

---

**How to Cite:** Mulyana, A., Salsabila, F., Sundari, M. A., Sofiyani, N. E., Fajar, R. N., Rahayu, R., & Fujiyanah, T. S. (2024). Tantangan dan Strategi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar: Menuju Generasi Aktif dan Sehat. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5 (3), 2671-2680. <https://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1125>

---

## **PENDAHULUAN**

Masa kanak-kanak merupakan masa krusial bagi perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional anak. Pada masa ini aktivitas ini memainkan peran esensial dalam menunjang pertumbuhan dan juga perkembangan anak secara optimal. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di sekolah dasar hadir sebagai wadah utama bagi anak-anak untuk mendapatkan aktivitas fisik yang terstruktur dan terarah. Melalui PJOK, anak-anak dibekali dengan pengetahuan, keterampilan, dan nilai-nilai yang berkaitan dengan kebugaran jasmani, kesehatan, dan olahraga (Pangrazi, 2007). Namun, ironisnya, pelaksanaan PJOK di SD masih diharapkan pada berbagai rintangan yang menghambat pencapaian tujuannya, yaitu menumbuhkan kebiasaan hidup sehat dan aktif pada anak-anak. Kurangnya sarana dan prasarana yang memadai menjadi batu sandungan utama. Fasilitas olahraga yang tidak lengkap dan ruang terawat, ruang kelas yang sempit, serta alat media pembelajaran yang minim, yang membuat guru kesulitan dalam menyampaikan materi dan memberikan kesempatan bagi siswa beraktivitas fisik secara optimal (Mustafa & Dwiyoogo, 2020).

Kekurangan guru PJOK yang qualified pun memperparah situasi. Kurangnya kualifikasi dan kompetensi guru dalam mengajar dan membimbing siswa, serta rendahnya motivasi dan semangat mereka dalam melaksanakan tugasnya. Yang dimana berakibat fatal pada efektivitas pembelajaran PJOK. Keterbatasan waktu pembelajaran PJOK juga menjadi faktor penghambat. Alokasi waktu yang minim, hanya 2-3 jam pelajaran per minggu, sering digeser untuk kepentingan lain. Dan kurangnya fleksibilitas dalam mengatur waktu pembelajaran, membuat guru juga kesulitan dalam menyampaikan materi dan memberikan kesempatan bagi siswa untuk beraktivitas fisik secara optimal. Kurangnya dukungan dari orang tua dan masyarakat pun menambah kompleksitas permasalahan. Kurangnya kesadaran orang tua tentang pentingnya PJOK bagi anak, minimnya dukungan orang tua dalam menyediakan waktu dan tempat bagi anak untuk beraktivitas fisik di luar sekolah. Serta kurangnya partisipasi masyarakat dalam program-program PJOK di sekolah, menjadi hambatan eksternal yang perlu diatasi. Tantangan-tantangan tersebut bagaikan benang kusut yang menghambat kemajuan PJOK di SD. Upaya untuk mengurai benang kusut ini perlu dilakukan secara komprehensif dan melibatkan semua pihak, baik dari pihak sekolah, orang tua maupun masyarakat. Peningkatan penyediaan sarana dan prasarana menjadi langkah awal yang krusial.

Pemerintah perlu mengalokasikan dana untuk membangun dan juga melengkapi fasilitas olahraga di sekolah-sekolah, serta menyediakan alat dan media pembelajaran PJOK yang berkualitas. Pelatihan guru untuk meningkatkan kualifikasi dan kompetensi juga tak kalah penting. Guru-guru PJOK perlu dibekali dengan pengetahuan dan keterampilan mengajar yang

modern dan inovatif, serta dilatih untuk memotivasi dan membimbing siswa dengan baik. Di sisi lain, peran aktif orang tua dan masyarakat dalam mendukung program-program PJOK di sekolah juga tak kalah penting (Purnasari, 2020). Orang tua perlu memahami pentingnya PJOK bagi anak dan memberikan dukungan dengan menyediakan waktu dan tempat bagi anak untuk beraktivitas fisik di luar sekolah. Masyarakat pun perlu dilibatkan dalam program-program PJOK di sekolah, seperti menjadi narasumber atau fasilitator dalam kegiatan PJOK.

Lebih lanjut lagi, program PJOK yang kreatif, inovatif, dan menyenangkan perlu diterapkan untuk meningkatkan minat dan partisipasi siswa. Guru-guru PJOK perlu menanamkan nilai-nilai sportivitas, seperti kejujuran, kerjasama, dan semangat pantang menyerah, melalui kegiatan pembelajaran PJOK. Dengan penerapan strategi yang tepat dan kerjasama semua pihak, diharapkan PJOK di SD dapat menjelma menjadi sarana yang efektif untuk menumbuhkan kebiasaan hidup sehat dan juga aktif pada anak-anak. Generasi muda yang sehat, cerdas, dan berkarakter mulia akan menjadi pondasi kokoh bagi kemajuan bangsa di masa depan

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan pada artikel ini adalah metode *literature review* atau tinjauan pustaka, yaitu penelitian yang mengumpulkan dan mengolah data dari beberapa jurnal dan buku yang telah dipublikasikan serta relevan dengan masalah yang akan diteliti Fokus penelitian ini adalah tantangan dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar serta strategi dalam meningkatkannya untuk mencapai generasi yang aktif dan sehat. Teknik pengumpulan data dengan metode *literature review* yang digunakan pada penelitian ini berfokus pada teknik non-interaktif, yaitu menggunakan dokumen-dokumen dari berbagai sumber referensi artikel yang dipublikasi melalui *Google Scholar*. Data yang telah diperoleh kemudian dianalisis menggunakan analisis deskriptif, dimulai dari pengumpulan data, analisis kebutuhan, perumusan pokok bahasan yang akan dikaji, hingga pengambilan kesimpulan.

## **HASIL DAN DISKUSI**

### **Tantangan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar**

Banyak orang beranggapan bahwa olahraga adalah pelajaran yang sepele karena pendidikan jasmani hanya mengandalkan lutut saja. Anggapan yang seperti inilah yang membuat pendidikan jasmani selalu dianak tirikan. Padahal tidak demikian, bila kita mau melihat lebih dalam lagi. Pendidikan jasmani juga memiliki peran untuk menyampaikan tujuan

dari pendidikan tersebut sebagai contoh melalui pendidikan jasmani dapat dilatih kedisiplinan dan juga kerjasama pada siswa. Salah satu visi dan misi dari pendidikan nasional adalah menciptakan peserta didik yang sehat dan juga kuat. Tetapi pada kenyataan dilapangan tidaklah sesuai dengan visi dan misi yang dibuat oleh pemerintah tersebut, karena perhatian pemerintah untuk pendidikan jasmani kurang diperhatikan. Kurangnya perhatian pemerintah pada pendidikan jasmani dapat kita lihat pada penyediaan sarana dan prasarana untuk pendidikan jasmani di sekolah-sekolah yang sangatlah minim. Di Pedesaan penyediaan terhadap prasarana kebugaran jasmani tidaklah menjadi permasalahan yang berarti, hal ini terjadi karena penyediaan lahan yang ada di sekolah-sekolah desa untuk kegiatan jasmani sangatlah cukup. Tetapi disini yang menjadi masalah mengenai penyediaan sarana yang dibutuhkan dalam kegiatan jasmani tersebut. Sebaliknya dikota kurang memiliki lahan yang cukup untuk melakukan kegiatan jasmani tersebut. Sehingga sering kita jumpai pada sekolah sekolah yang ada di kota adanya sebuah lapangan yang multifungsi yaitu adanya sebuah lapangan yang digunakan untuk berbagai jenis kegiatan olahraga. Tetapi Pada sekolah-sekolah yang ada di kota memiliki saran yang lebih lengkap. Bila kita melihat kriteria yang telah ditetapkan oleh badan pengurus olahraga yang mana setiap orang dihitung minimal tiga meter persegi tentulah sekolah yang ada di desa lebih baik dibandingkan sekolah-sekolah yang ada di kota mengenai prasarana yang ada tetapi karena kurang tersedianya sarana yang mencukupi tentunya ini akan menjadi sama saja bila dibandingkan dengan sekolah yang ada di kota.

Untuk memajukan perkembangan pendidikan jasmani tentulah tidak berjalan dengan mudah, sebab banyak masalah yang harus dihadapi. Berikut merupakan beberapa kendala dalam usaha meningkatkan perkembangan pendidikan jasmani yang ada disekolah-sekolah. Kebutuhan jasmani yang selalu dinomor duakan Sekolah yang selalu mementingkan pendidikan lain selain pendidikan jasmani tentunya juga berdampak pada pemenuhan kebutuhan sarana dan prasarana pendidikan jasmani. Sekolah akan memenuhi kebutuhan sarana dan prasarana untuk kebugaran jasmani setelah kebutuhan pendidikan yang lain dipenuhi. v Sempitnya lahan sekolah. Permasalahan ini terutama terjadi pada sekolah-sekolah yang ada di kota. Sehingga pihak sekolah beranggapan dengan lahan yang sempit, tidaklah mungkin mengoptimalkan pengadaan sarana dan prasarana untuk kegiatan kebugaran jasmani. v Minimnya sarana yang ada di sekolah Didesa meskipun memiliki lahan yang luas tetapi dalam hal pengadaan sarana yang dibutuhkan untuk kegiatan kebugaran jasmani mereka mengalami banyak persoalan. v Minat dan bakat siswa yang ada di sekolah tersebut terhadap kebugaran jasmani. Antusias siswa yang besar dalam kegiatan jasmani akan mendapatkan

perhatian dari pihak sekolah. Apalagi bila di sekolah tersebut memiliki banyak siswa yang berprestasi di bidang olahraga.

Manusia terdiri dari 2 unsur yang sangat penting yang apabila salah satu unsurnya hilang atau tidak ada, maka tidak akan terwujud manusia demikian pula apabila salah satu atau keduanya cacat/rusak maka tidak bisa pula dikatakan manusia yang utuh. Kedua unsur yang diceritakan tadi adalah Jasmani dan Rohani. Kedua unsur tadi dapat dikembangkan atau dilatih dengan berbagai cara atau pelatihan sesuai kebutuhan unsurnya. seperti kebutuhan rohani yang meliputi pendidikan agama, pendidikan moral dan etika, itu semua merupakan kebutuhan yang harus terpenuhi guna untuk mengembangkan/memanfaatkan unsur rohani. Unsur yang satu lagi yaitu unsur jasmani yang kebutuhannya dapat dicapai melalui pendidikan jasmani yang ada di sekolah. Sebetulnya kebutuhan jasmani itu sangat banyak sekali, karena mencakup semua kegiatan/aktivitas dalam kehidupannya oleh karena itu seharusnya mata pelajaran pendidikan jasmani itu menjadi mata pelajaran yang sangat diprioritaskan jika perlu ditambah jam pelajarannya. Tetapi kebanyakan orang menilai mengenai pendidikan jasmani itu hanya berupa olahraga saja karena memang begitu yang diterapkan di sekolah-sekolah yang ada di Indonesia.

### **Permasalahan Guru Penjas di Sekolah**

Kebanyakan orang (personil yang ada di sekolah) sudah salah paham mengenai konsep Pendidikan Jasmani. sehingga guru penjas yang paham pun ikut-ikutan dan menjalankan pembelajaran penjas seperti "gitu-gitu aja". mungkin kata kasarnya "Cari Aman" sehingga pendidikan jasmani pun kurang tercapai tujuannya dan kurang terlihat dampaknya/berkiprah bagi pendidikan di sekolah.

Kebanyakan guru penjas di sekolah-sekolah sulit untuk memberikan materi dikarenakan sarana dan prasarana kebanyakan sekolah yang ada di Indonesia kurang mendukung untuk pembelajaran penjas, sehingga guru penjas harus memodifikasi peralatan yang ada untuk dijadikan pembelajaran. Guru penjas merasa bingung dikarenakan banyak keluhan dari guru-guru lain mengenai pelajaran penjas di sekolah, karena siswa kalau sudah belajar pelajaran penjas kebanyakan siswa ngantuk, bau badan, serta tidak bergairah untuk belajar lagi Guru penjas bingung dikarenakan kalo ada kejuaraan/kompetisi olahraga, kepala sekolah selalu membebaskan tugas itu kepada guru penjas, padahal tugas guru penjas hanya mendidik siswa ketika di sekolah bukan untuk melatih olahraga.

Citra guru penjas sudah tercemar dikarenakan banyak kejadian bahwa guru penjas itu suka mencari uang/berbisnis pada proses pembelajaran materi. Misalkan dengan memungut biaya yang tidak rasional kepada siswa ketika renang atau yang lainnya, padahal tidak semua guru

penas melakukan perbuatan itu. Guru penas sering dilecehkan mengenai pembelajarannya oleh guru lain maupun pihak lain dikarenakan cara mengajarnya cukup mudah sekali, istilah kerennya tinggal pegang peluit lalu duduk santai sambil mengawasi. Padahal makna yang sebenarnya mengenai pendidikan jasmani itu sangat luas dan rumit tidak sebatas permainan olahraga saja, tetapi mencakup seluruh kehidupan siswa/orang dalam melakukan kegiatan sehari-harinya.

Kebanyakan guru penas sangat kurang sekali kemampuannya dalam hal menganalisis data statistik, menyusun Standar kompetensi, kompetensi dasar, dan lain sebagainya. Dikarenakan guru penas dulu sangat kurang sekali pemahamannya. Tapi Tidak sedikit guru penas sekarang yang mahir dalam hal itu. Masalah TI (teknologi Informasi) Perkembangan zaman yang semakin modern guru dan murid dituntut untuk mengikuti perkembangan informasi dan teknologi. TI dapat memudahkan kita dalam melakukan pekerjaan, memperoleh informasi. Namun banyak kalangan guru dan siswa yang kurang memahami TI seperti: kurang dapat mengoperasikan komputer ataupun ber browsing internet.

## **Strategi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar**

### *Strategi Pembelajaran*

Strategi pembelajaran merupakan salah satu cara yang digunakan oleh guru dalam menyampaikan materi pembelajaran (Sumantri, 2017). Dalam proses pembelajaran luring maupun daring, strategi sangatlah dibutuhkan untuk memaksimalkan proses pembelajaran. Secara umum materi pendidikan jasmani dan olahraga identik dengan keterampilan gerak tubuh. Guru hanya mengandalkan buku LKS, buku siswa, serta pengambilan video pembelajaran dari youtube dengan menyesuaikan konten yang akan diajarkan kepada peserta didik. Disisi lain, bahan ajar yang digunakan oleh siswa tidak sepenuhnya terealisasi dalam bentuk praktek. Untuk menunjang kemampuan motorik kasarnya, peserta didik mengandalkan informasi yang diberikan oleh guru dalam bentuk video pembelajaran. Tetapi, banyak peserta didik yang belum bisa mempraktekkan gerakan tersebut secara benar. Hal ini didukung oleh temuan dari Ricky dan Erry pada hasil penelitiannya bahwa pada jenjang Sekolah Dasar (SD) pada umumnya siswa belum mampu menguasai teknik dasar dalam suatu kegiatan pembelajaran jasmani dan olahraga (Wirasasmita, 2020).

Paparan di atas menunjukkan bahwa peranan teknologi sangat esensial dalam mendukung pembelajaran daring untuk mendorong keterampilan motorik kasar peserta didik. Menurut Jung dan Zan dalam kajian literatur memaparkan bahwa penggunaan teknologi digital dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat

meningkatkan motivasi siswa untuk mengembangkan kemampuan motoriknya yaitu dengan cara menyusun rencana pembelajaran yang dibuat dengan baik dan terstruktur dengan bantuan teknologi (Lee et al., 2020). Selain didukung dengan perencanaan pembelajaran jasmani dan olahraga yang baik serta terstruktur, penggunaan bahan ajar menarik berbasis digital pun dapat mendukung pembelajaran daring lebih efektif. Tetapi, pembelajaran yang efektif memerlukan pemahaman menyeluruh tentang proses pembelajaran, perkembangan karakteristik siswa, perbedaan individu, faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi peserta didik (Utami, 2019). Penggunaan bahan ajar berbasis digital merupakan salah satu pemanfaatan teknologi dalam memberikan pengalaman belajar terhadap peserta didik. Terutama pada aspek pengetahuan dasar tentang gerakan tubuh yang benar, sehingga tujuan pembelajaran jasmani dan olahraga dapat tercapai.

Meningkatkan efektivitas penggunaan media pembelajaran terutama dengan meningkatkan keterampilan guru dalam penguasaan media pembelajaran. Guru harus mampu mengembangkan strategi pembelajaran yang tidak hanya menyampaikan informasi tetapi juga mendorong siswa untuk meningkatkan motivasi belajarnya. Penggunaan media yang kreatif dan inovatif dapat mengurangi kebosanan siswa dan kecenderungan monoton. Agar siswa tidak merasa terhambat dalam memperoleh ilmu pengetahuan. Karena siswa sangat termotivasi untuk belajar. Kegiatan pembelajaran yang dapat mencapai tujuan pembelajaran harus menggunakan strategi pembelajaran yang baik dan menggunakan media pembelajaran yang sesuai.

Proses pembelajaran dengan menggunakan strategi pembelajaran yang tepat, tentu membuat pembelajaran menjadi bermakna. Tumbuhnya minat serta ketertarikan siswa juga dipengaruhi dengan adanya treatment yang menyenangkan (Pebria Dheni Purnasari, 2020). Media book creator digital ini merupakan hal yang baru bagi siswa. Sehingga dapat meningkatkan rasa keingintahuan peserta didik. Penggunaan media book creator digital ini tentu dapat digunakan oleh siswa sesuai dengan kebutuhannya saat ini (Isran Rasyid Karo-Karo S, 2018). Sehingga media tersebut sangat cocok digunakan dalam proses pembelajaran guna menciptakan pembelajaran yang tidak membosankan. Sesuai dengan pendapat Hamalik bahwa adanya penggunaan media dalam proses pembelajaran tidak hanya dapat menciptakan suasana yang baru, tetapi juga berdampak pada perolehan prestasi belajar peserta didik.

Media *book creator digital* ini juga memiliki ciri memuat gambar-gambar yang jelas terkait materi yang akan disampaikan. Sebaiknya guru menampilkan gambar untuk membantu memperjelas isi materi dan tidak mengharuskan siswa berlatih gerakan. Selain menampilkan gambar, book creator juga memiliki fungsi perekaman video. Dimana video pembelajaran yang

perlu ditampilkan oleh guru bersifat sederhana dan menarik. Sehingga siswa dapat memadukan isi materi dengan teknik gerak yang tepat dan sesuai gerakan. Dengan fitur-fitur yang ditampilkan pada *e-book Creator* dapat memfasilitasi gaya belajar siswa yang berbeda-beda. Baik visual melalui tampilan teks tertulis dan gambar pada book maker, audio visual dari pesan suara yang ditampilkan dalam video, maupun kinestetik melalui contoh video pembelajaran yang dapat dipraktekkan secara langsung. Keberhasilan guru dalam proses pembelajaran terletak pada terciptanya suasana belajar yang efektif.

### *Strategi Peningkatan Peran Guru*

Guru mempunyai peran penting dan utama dalam pelaksanaan program di sekolah. Khusus untuk peningkatan aktivitas jasmani harian (*Daily Physical Activity/DPA*) di sekolah, guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan harus memiliki peran lebih dari guru lainnya, dia harus menjadi pelopor dan inovator program. Untuk itu, peningkatan kemampuan dan kompetensi harus dilakukan agar guru memiliki kemampuan dan keyakinan yang kuat. Widodo (2012) mengatakan bahwa keyakinan yang didasari oleh kompetensi yang memadai akan menghasilkan cara pandang yang benar dan inovatif tentang Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dan profesi sebagai guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Keyakinan dan cara pandang yang benar perlu diramu dengan pola interaksi yang benar antara guru dengan siswa, proses belajar mengajar yang harmonis, dan pencarian serta penerapan ilmu pendukung. selain memotivasi dan membantu siswa untuk meningkatkan kompetensi, guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan sebagai penggerak harus mengatur pola dan memberikan peluang untuk kegiatan di luar jam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Berpartisipasi dalam komite kesehatan di sekolah dan membangun komunikasi dengan guru kelas, tenaga pelayanan menu makanan, tenaga administrasi, dan bagian kurikulum, dapat mendukung pencapaian tujuan program Comprehensive School Health (Castelli & Beighle, 2007).

Untuk itu, langkah awal untuk melibatkan seluruh guru di dalam program Comprehensive School Health, khususnya dalam aktivitas jasmani harian (*Daily Physical Activity*) yaitu sosialisasi oleh kepala sekolah tentang program tersebut pada setiap kesempatan pertemuan dengan para guru dan staf sekolah (Pangrazi, 2007). Para guru kelas yang ada di sekolah hendaknya juga diberi penjelasan tentang tujuan dan manfaat dari program pendidikan jasmani dan aktivitas jasmani harian, sehingga dalam keseharian mengajarnya akan mengintegrasikan pengetahuan kesehatan ke dalam mata pelajaran lainnya; menjadikan aktivitas jasmani dan kesehatan sebagai subjek atau bahan penyusunan materi pelajaran ilmu-ilmu sosial; bersedia

mengajak siswanya bergerak sejenak (selama tiga sampai lima menit) di sela-sela pembelajarannya; dan mengintegrasikan pengetahuan kesehatan ke mata pelajaran lainnya, misalnya, dengan menggunakan prediksi, rasio, grafik, pecahan, dan aplikasi statistik lainnya dalam pembelajaran di kelas.

### *Strategi Pada Tingkat Sekolah*

Ada tiga hal utama yang perlu dilakukan oleh sekolah dalam rangka peningkatan aktivitas jasmani di luar jam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, yaitu: 1) perbaikan manajemen sekolah, 2) penyusunan program aktivitas jasmani harian; dan 3) penataan ruang dan perlengkapan. Operasionalisasi dari upaya tersebut dapat dilakukan dengan cara pembentukan tim kepemimpinan penguat dengan pembagian tugas yang jelas, penyusunan program aktivitas jasmani harian, memberikan layanan aktivitas jasmani di sekolah setelah selesai semua pelajaran, penyediaan ruang dan perlengkapan bermain, dan membentuk forum orang tua. pendidikan jasmani bersama teman-teman, keluarga, dan bahkan masyarakat di sekitarnya.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini menyoroti pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di sekolah dasar sebagai sarana untuk mendukung perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional anak. Meskipun PJOK memiliki peran vital dalam menanamkan kebiasaan hidup sehat dan aktif, pelaksanaannya di sekolah dasar menghadapi berbagai tantangan. Tantangan utama mencakup kurangnya sarana dan prasarana, kekurangan guru yang berkualifikasi, alokasi waktu yang minim, serta kurangnya dukungan dari orang tua dan masyarakat. Kendala-kendala ini berdampak negatif pada efektivitas pembelajaran PJOK dan menghambat pencapaian tujuan utamanya. Permasalahan ini diperparah oleh persepsi negatif terhadap PJOK, baik dari masyarakat maupun guru-guru yang terlibat. Penelitian ini menunjukkan bahwa PJOK sering dianggap sebagai mata pelajaran yang kurang penting dibandingkan mata pelajaran lainnya, yang berdampak pada alokasi sumber daya yang tidak memadai

## **REFERENSI**

- Castelli, D. M., & Beighle, A. 2007. The Physical Education Teacher as School Activity Director. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 78(5), 25-28.
- Hasanah, I., & Rodi'ah, S. (2021). Strategi pembelajaran pendidikan jasmani berbantu media book creator digital dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa pada tingkat sekolah dasar. *Continuous Education: Journal of Science and Research*, 2(2), 23-35.

- Hasanah, I., & Rodi'ah, S. (2021). Strategi pembelajaran pendidikan jasmani berbantu media book creator digital dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa pada tingkat sekolah dasar. *Continuous Education: Journal of Science and Research*, 2(2), 23-35.
- Ismawati, A. A. (2023). *Problematika Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Oleh Guru Kelas Sekolah Dasar Dan Madrasah Ibtidaiyah Desa Dadapayam Kecamatan Suruh Kabupaten Semarang Tahun 2023* (Doctoral Dissertation, Iain Salatiga).
- Isran Rasyid Karo-Karo S, Rohani. (2018). Manfaat Media dalam Pembelajaran. *Axiom*, VII (1).
- Khamal, S. Y. B. (2020). Tantangan Pembelajaran Olahraga dalam Pembelajaran Jarak Jauh. *Buletin Pengembangan Perangkat Pembelajaran*, 2(2).
- Lee, Eun, Jun., & Gao, Z. (2020). Effects of the iPad and Mobile Application Integrated Physical Education on Children's Physical Activity and Psychosocial Beliefs. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 2020.
- Mustafa, P. S., & Dwiwogo, W. D. (2020). Kurikulum pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di Indonesia abad 21. *Jurnal Riset Teknologi dan Inovasi Pendidikan (JARTIKA)*, 3(2), 422-438.
- Pangrazi, R. P. 2007. *Dynamic Physical Education for Elementary School Children* (15th ed.). San Francisco: Pearson Benjamin Cummings.
- Purnasari, D., P. (2020). Pemanfaatan Teknologi Dalam Pembelajaran Sebagai Upaya Peningkatan Kompetensi Pedagogik. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, 10(3), 189–196.
- Ricky Wirasasmita., E. H. (2020). Analisis Efisiensi Kinerja Pendidik terhadap Hasil Pembelajaran Pendidikan Jasmani pada Siswa Sekolah. *Mimbar Pendidikan*, 5(1).
- Sumantri, S. (2017). *Teori dan Praktek di Tingkat Pendidikan Dasar*. In Raja Grafindo Persada.
- Utami., W., S. (2019). *Multiple Intelligences: Platform Global Paling Efektif Untuk Pendidikan Abad Ke-21 Dalam Pendidikan Dan Pembelajaran*.
- Widodo, W. (2014). Strategi Peningkatan Aktivitas Jasmani Siswa Sekolah Dasar di Luar Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 20 (2), 281-294.