

## MEMBANGUN GENERASI SEHAT DAN AKTIF MELALUI OLAHRAGA DI SEKOLAH DASAR

Adinda Regita Syaharani<sup>1</sup>, Afni Nurhalizah<sup>2</sup>, Annida Lihasanati Hanan<sup>3</sup>,  
Indah Intansari Nababan<sup>4</sup>, Siti Masitoh<sup>5</sup>, Agus Mulyana<sup>6</sup>

<sup>1, 2, 3, 4, 5, 6</sup>Universitas Pendidikan Indonesia, Jl. Pendidikan No.15, Bandung, Jawa Barat, Indonesia  
Email: [adrs.2102@upi.edu](mailto:adrs.2102@upi.edu)

---

### Article History

Received: 02-05-2024

Revision: 08-06-2024

Accepted: 09-06-2024

Published: 10-06-2024

**Abstract.** This article discusses the importance of building exercise habits from elementary school age to create a healthy and active lifestyle. The research method used in this study is a literature study research method. The sources of literature that are referenced in this study are books, scientific journals, articles, and various other references that are relevant to the research topic. Data Analysis of Literature Review Using Content Analysis. Research shows that sports participation can have a significant positive impact on children's cognitive, social, and emotional development. Additionally, this article highlights the additional benefits of exercise, such as improving motor skills, promoting teamwork, and reducing stress levels. This article suggests that by providing opportunities to participate in sports, elementary school can help build a foundation for a healthy and active lifestyle that will continue throughout life. Therefore, attention to academic education and the fulfillment of balanced nutrition is also important so that children can actively carry out daily activities. Let's build a healthier and more active future generation through sports in primary schools.

**Keywords:** Sports, Healthy Generation, Elementary School

**Abstrak.** Artikel ini membahas pentingnya membangun kebiasaan olahraga sejak usia sekolah dasar untuk menciptakan gaya hidup yang sehat dan aktif. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan Metode penelitian studi literatur. Sumber kepustakaan yang menjadi referensi dalam penelitian ini adalah buku, jurnal ilmiah, artikel, dan berbagai referensi lainnya yang relevan dengan topik penelitian. analisis data kajian pustaka menggunakan analisis isi. Penelitian menunjukkan bahwa partisipasi olahraga dapat memiliki dampak positif yang signifikan pada perkembangan kognitif, sosial, dan emosional anak-anak. Selain itu, artikel ini menyoroti manfaat tambahan dari olahraga, seperti meningkatkan keterampilan motorik, mempromosikan kerja tim, dan mengurangi tingkat stres. Artikel ini menyarankan bahwa dengan menyediakan kesempatan untuk berpartisipasi dalam olahraga, sekolah dasar dapat membantu membangun dasar untuk gaya hidup sehat dan aktif yang akan berlanjut seumur hidup. Oleh karena itu, perhatian terhadap pendidikan akademis serta pemenuhan gizi seimbang juga penting agar anak-anak dapat aktif menjalani kegiatan sehari-hari. Mari bersama-sama membangun generasi masa depan yang lebih sehat dan aktif melalui olahraga di sekolah dasar.

**Kata Kunci:** Olahraga, Generasi Sehat, Sekolah Dasar

---

**How to Cite:** Syaharani, A. R., Nurhalizah, A., Hanan, A. L., Nababan, I. I., Masitoh, S., & Mulyana, A. (2024). Membangun Generasi Sehat dan Aktif Melalui Olahraga di Sekolah Dasar. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5 (3), 2876-2886. <http://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1191>

---

## PENDAHULUAN

Olahraga memainkan peran penting dalam pembentukan generasi yang sehat dan aktif, terutama di tingkat pendidikan dasar. Dalam era modern yang dipenuhi dengan teknologi dan gaya hidup yang kurang aktif, masalah obesitas dan penyakit terkait kekurangan gerakan semakin merajalela di kalangan anak-anak. Oleh karena itu, upaya untuk membangun kebiasaan hidup sehat sejak dini menjadi krusial. Menyadari pentingnya peran olahraga dalam pembentukan kesehatan dan keaktifan fisik, banyak negara telah memasukkan program pendidikan olahraga ke dalam kurikulum sekolah dasar mereka (Sugiyanto, 2018).

Kesehatan dan kebugaran fisik anak-anak merupakan aspek penting dalam pembentukan generasi yang berkualitas. Menurut *World Health Organization (WHO)*, kurangnya aktivitas fisik pada anak-anak telah menjadi masalah global yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan mereka (WHO, 2020). Di tengah maraknya gaya hidup yang kurang aktif dan prevalensi obesitas anak-anak yang semakin meningkat, pentingnya membangun kebiasaan hidup sehat sejak dini tidak bisa dipandang sebelah mata.

Sekolah dasar, sebagai institusi pendidikan yang memiliki peran integral dalam pembentukan karakter dan perilaku anak, menjadi arena yang ideal untuk mempromosikan kesehatan melalui program olahraga terstruktur. Menurut Kriemler et al. (2011), program olahraga di sekolah dasar dapat memberikan dampak positif pada kesehatan fisik, kebugaran jantung, serta kesejahteraan mental anak-anak. Namun, kendala seperti kurangnya waktu, fasilitas yang terbatas, dan kurangnya dukungan dari stakeholder dapat menghambat efektivitas program-program tersebut (Naylor et al., 2015). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian tak terpisahkan dari kurikulum pendidikan, yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan fisik, kognitif, sosial, dan spiritual peserta didik melalui aktivitas fisik dan olahraga (Utama Bandi, 2011). PJOK bukan hanya mengedepankan aspek psikomotorik, tetapi juga memperhatikan ranah kognitif dan afektif, serta memiliki peran integral dalam membentuk generasi yang sehat dan aktif. Menyadari pentingnya peran olahraga dalam pembentukan kesehatan dan keaktifan fisik, banyak negara telah memasukkan program pendidikan olahraga ke dalam kurikulum sekolah dasar mereka (Sugiyanto, 2018). Namun, praktek pendidikan jasmani di sekolah dasar sering kali dihadapkan pada berbagai tantangan, termasuk kurangnya prasarana dan sarana, serta kurangnya dukungan dari pihak sekolah (Sanni, Ede, & Fashina, 2018). Hal ini mengakibatkan kurangnya kesempatan bagi siswa untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang memadai, serta menghambat pengembangan keterampilan motorik dan kesehatan fisik mereka (Gu, Chang, & Solmon, 2016; Goodway, Famelia, & Bakhtiar, 2014).

Permasalahan terkait dengan pendidikan jasmani di sekolah dasar mencakup kendala terkait prasarana dan sarana pembelajaran yang kurang memadai serta minimnya dukungan dari pihak sekolah (Sanni, Ede, & Fashina, 2018). Hal ini termasuk keterbatasan lahan, peralatan olahraga yang minim, dan fasilitas yang tidak memadai (Gu, Chang, & Solmon, 2016). Kurangnya prasarana dan dukungan dari pihak sekolah dapat menghambat pengembangan keterampilan motorik dan kesehatan fisik siswa secara optimal (Goodway, Famelia, & Bakhtiar, 2014). Dalam konteks teori, permasalahan ini dapat dikaitkan dengan konsep "*Resource Constraint Theory*", yang menyatakan bahwa keterbatasan sumber daya dapat menghambat kemampuan suatu organisasi atau institusi untuk mencapai tujuan mereka secara optimal (Siedentop et al., 2019).

Pendidikan jasmani dalam konteks global diakui sebagai sarana yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup individu dan membantu mereka mempertahankan aktivitas fisik sepanjang kehidupan. Namun, untuk mencapai hal ini, diperlukan upaya bersama dari berbagai pihak, termasuk sekolah, keluarga, dan masyarakat, untuk menerapkan pola hidup sehat dan aktif. Dengan mengintegrasikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), pola hidup aktif, nutrisi seimbang, fasilitas yang memadai di sekolah, serta peran guru yang berkualitas, kita dapat membentuk generasi yang sehat dan aktif. Tujuan bersama adalah menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung perkembangan fisik, mental, dan sosial anak-anak, serta memastikan bahwa mereka memiliki kesempatan yang sama untuk mencapai kesehatan optimal dan kesuksesan dalam kehidupan. Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami secara lebih mendalam tantangan yang dihadapi dalam pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah dasar, serta mengeksplorasi upaya yang telah dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut (UNESCO, 2015).

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan Metode penelitian studi literatur. Menurut Nazir (2014) yang dikutip dalam (Putrihapsari & Fauziah, 2020), studi literatur merupakan penelitian yang dilakukan dengan cara mengkaji berbagai sumber kepustakaan yang dibutuhkan dalam penelitian. Sumber kepustakaan yang menjadi referensi dalam penelitian ini adalah buku, jurnal ilmiah, artikel, dan berbagai referensi lainnya yang relevan dengan topik penelitian. Tujuan penggunaan Metode studi literatur dalam penelitian ini adalah sebagai langkah awal dalam perencanaan penelitian.

Setelah mengumpulkan sumber data sebagai referensi, langkah selanjutnya adalah melakukan analisis data kajian pustaka menggunakan analisis isi (*content analysis*). Analisis ini adalah Metode penelitian yang dilakukan secara objektif untuk mengungkapkan makna atau isi dari suatu teks, tanpa adanya intervensi atau bias dari peneliti (Ahmad, 2018). Dalam hal ini, peneliti akan melakukan pembahasan mendalam terhadap informasi yang terkandung dalam sumber data yang telah dikumpulkan. Proses ini membutuhkan pengaturan waktu yang cukup untuk membaca dan menelaah data secara saksama, sehingga dapat diperoleh hasil yang dapat menjawab permasalahan yang dikaji. Hasil analisis isi yang dilakukan diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif dan objektif mengenai isu atau topik yang sedang diteliti. Temuan-temuan dari analisis ini selanjutnya dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam pengembangan kebijakan atau praktik di bidang pendidikan, khususnya pada jenjang sekolah dasar

## **HASIL DAN DISKUSI**

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan yang diselenggarakan di setiap lembaga pendidikan. Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan nasional yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan peserta didik melalui aktivitas jasmani (Bandi, 2011). Sehingga pendidikan jasmani harus diajarkan kepada setiap peserta didik pada semua jenjang pendidikan PJOK juga merupakan suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani. Dalam proses pembelajaran PJOK ditekankan pada pengembangan individu secara menyeluruh, dalam arti pengembangan moral spiritual, pengembangan fisik dan kebugaran jasmani. Sebagai mata pelajaran yang menitik beratkan pada arah psikomotor, tidak mengabaikan ranah kognitif dan afektif. Menurut Paramitha (2018) Perencanaan pendidikan jasmani dilakukan secara seksama untuk memenuhi perkembangan, pertumbuhan, dan kebutuhan perilaku setiap anak. Maka pendidikan jasmani bukan hanya ditujukan untuk mengembangkan kemampuan psikomotorik, akan tetapi juga mengembangkan kemampuan kognitif dan afektif peserta didik

Pendidikan jasmani yang dijelaskan sebagai sebuah proses pembelajaran melalui gerakan, aktivitas fisik, dan olahraga yang dirancang untuk meningkatkan kompetensi fisik, kognitif, sosial, dan spiritual (Kemendikbud Republik Indonesia, 2017a), tidak bisa terlepas dari beragam permasalahan fundamental dalam praksis pembelajarannya. Permasalahan yang paling sering didengar adalah tentang kurangnya prasarana dan sarana/fasilitas pembelajaran

di sekolah (Sanni, et al., 2018). Pendidikan jasmani, secara umum, dapat disimpulkan bahwa permasalahan yang dialami adalah terkait dengan masih kurangnya atau tidak memadainya prasarana dan sarana dalam melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. Mengungkapkan bahwa kebanyakan guru pendidikan jasmani di sekolah dasar kesulitan dalam memberikan materi dikarenakan sarana dan prasarana kurang memadai atau masih minim, dan masih kurangnya dukungan dari pihak sekolah dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Pernyataan ini sesuai dengan hasil observasi peneliti di lapangan, yang menunjukkan bahwa masih banyak terdapat kekurangan dalam fasilitas pembelajaran pendidikan jasmani, seperti; sempitnya lahan sekolah, kurangnya peralatan olahraga (baik peralatan atletik, permainan bola besar dan kecil), dan belum terdapat penerapan materi yang berfokus pada pengukuran tingkat kebugaran jasmani (Gu et al., 2016), serta pengajaran yang terfokus pada peningkatan keterampilan gerak dasar peserta didik (Goodway et al., 2014).

Berdasarkan penjelasan tentang permasalahan fundamental yang muncul dalam praksis pembelajaran pendidikan jasmani di atas, maka secara tidak langsung akan semakin menguatkan tentang kerentanan hilangnya eksistensi pendidikan jasmani di sekolah dasar, serta melemahkan esensi pendidikan jasmani sebagai tempat memberikan pengalaman gerak dan olahraga yang menyenangkan kepada semua peserta didik tanpa adanya diskriminasi, polarisasi, dan tendensi bias gender. Ini menjadi keadaan yang sangat mendesak (urgensi) dalam pendidikan jasmani yang harus dipertimbangkan oleh para pemangku kebijakan, ahli/akademisi, dan guru untuk merumuskan kembali program atau pengaturan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, memberikan solusi konstruktif dan aplikatif, serta lebih memfokuskan pada kebutuhan-kebutuhan mendesak di lapangan. Pendidikan jasmani juga memiliki tujuan utama dalam pengembangan potensi individu secara holistik, baik dari aspek kognitif, afektif, psikomotorik, sosial dan spiritual (Green, 2008), yang menjadikan posisi pendidikan jasmani begitu sentral dalam dunia pendidikan.

Secara global, dalam '*Declaration of Berlin*' Pendidikan jasmani didefinisikan sebagai cara paling efektif untuk memberikan semua keterampilan dan sikap, nilai, pengetahuan, dan pemahaman kepada semua anak dan remaja untuk ikut berpartisipasi sepanjang hidup dalam lingkungan/masyarakat (UNESCO, 2013). Selanjutnya, dalam pedoman kebijakan "*Quality Physical Education*" yang telah dikembangkan dan bekerjasama dengan Komisi Eropa, yaitu *dewan International Council of Sport Science and Physical Education (ICSSPE)*, *International Olympic Committee (IOC)*, *UNDP*, *UNICEF*, *UNOSDP* dan *WHO*, untuk menginformasikan penyediaan pendidikan jasmani yang berkualitas di seluruh rentang usia

dari pendidikan dasar hingga pendidikan menengah (UNESCO, 2015). Partisipasi dalam pendidikan jasmani yang berkualitas telah terbukti menanamkan sikap positif terhadap aktivitas fisik, berdampak positif pada kinerja akademik, mengurangi peluang anak-anak dan remaja terlibat dalam kegiatan yang buruk, dan menyediakan pengaturan untuk inklusi sosial yang lebih luas (UNESCO, 2015). Hasil dari pendidikan jasmani yang berkualitas adalah anak-anak dan remaja yang terliterasi secara fisik, yang memiliki keterampilan, kepercayaan diri, dan pemahaman untuk melanjutkan partisipasi dalam aktivitas fisik sepanjang perjalanan hidup.

Selanjutnya, *SHAPE America* (2015) menjelaskan pendidikan jasmani sebagaimana pelajaran akademik yang menyediakan program kurikulum dan pengajaran berbasis standar K-12 yang terencana, dirancang untuk mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku untuk hidup sehat, aktif, kebugaran fisik, sportivitas, kemandirian, dan kecerdasan emosi. Di Amerika sendiri juga telah memberikan Standar Nasional K-12 untuk Pendidikan Jasmani, yang meliputi: (a) standar 1, individu yang ter literasi secara fisik menunjukkan kompetensi dalam berbagai keterampilan motorik dan pola gerakan; (b) standar 2, individu yang ter literasi secara fisik menerapkan pengetahuan tentang konsep, prinsip, strategi, dan taktik yang berkaitan dengan gerakan dan kinerja; (c) standar 3, individu yang ter literasi secara fisik menunjukkan pengetahuan dan keterampilan untuk mencapai dan mempertahankan tingkat aktivitas fisik, dan kebugaran untuk meningkatkan kesehatan; (d) standar 4, individu yang ter literasi secara fisik menunjukkan perilaku pribadi dan sosial yang bertanggung jawab yang menghormati diri sendiri dan orang lain; dan (e) standar 5, individu yang ter literasi secara fisik mengakui nilai aktivitas fisik untuk kesehatan, kesenangan, tantangan, ekspresi diri, dan/atau interaksi sosial. Definisi dari Standar Nasional K-12 di Amerika telah menunjukkan bahwa pentingnya pendidikan jasmani dalam pengembangan partisipasi aktif anak-anak dan remaja dalam mempertahankan aktivitas fisik untuk memelihara kesehatan serta menghasilkan individu yang ter literasi secara fisik.

Penjelasan secara global di atas menunjukkan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari sistem pendidikan di dunia, dan harus tetap dipertahankan dalam setiap satuan pendidikan. Hal ini bukan hanya sekedar argumentasi atau wacana tanpa makna, melainkan sebuah proses, pengkajian, pemrograman, pengembangan, penerapan, dan evaluasi yang telah dilakukan para ahli/akademisi, praktisi, pelatih, guru, instruktur, stakeholder, dan seluruh individu yang bekerja dalam bidang pendidikan jasmani, olahraga, rekreasi, dan kesehatan di seluruh dunia. Telah banyak bukti empiris yang menunjukkan bahwa pendidikan jasmani dan olahraga merupakan sesuatu yang penting sebagai upaya untuk meningkatkan

kualitas hidup dan angka harapan hidup individu. Sebagai contoh (Gabbard, LeBlanc, & Lowy, 1994; Green, 2008; Hellison, 2011; Kirk, 2010; Kirk, Macdonald, & O'Sullivan, 2006; Laker, 2003; McNamee, 2005; Siedentop et al., 2019), serta artikel-artikel pendidikan jasmani dan olahraga yang dipublikasikan dalam jurnal-jurnal internasional bereputasi. Selanjutnya, ada point penting yang menjadi fokus peneliti dari penjelasan UNESCO dan SHAPE America di atas, yaitu istilah 'Literasi Fisik'. Sebagai gambaran awal, literasi fisik didefinisikan sebagai motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan dan pemahaman untuk menghargai dan bertanggung jawab atas keterlibatan dalam aktivitas fisik seumur hidup (International Physical Literacy Association, 2017).

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran wajib yang terdapat pada pendidikan dasar dan menengah sesuai amanat kurikulum 2013 (BSNP, 2016a; Jung et al., 2018). Pendidikan jasmani didefinisikan sebagai suatu proses di mana seseorang memperoleh keterampilan fisik, mental, dan sosial dan kebugaran yang optimal melalui aktivitas fisik (Lumpkin, 2017). PJOK adalah proses pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik sebagai sarana untuk membantu individu memperoleh keterampilan, kebugaran, pengetahuan, dan sikap yang berkontribusi pada perkembangan dan kesejahteraan optimal mereka (Fisette & Wuest, 2018). PJOK adalah area pembelajaran utama dalam kurikulum yang berfokus secara eksplisit pada pengembangan keterampilan dan konsep gerakan yang dibutuhkan siswa untuk berpartisipasi dalam kegiatan fisik dengan kompetensi dan kepercayaan diri (Lynch, 2016,). Pendidikan jasmani holistik meliputi kesehatan dan kesejahteraan di seluruh kehidupan seseorang, sehingga diakui dalam kebijakan, bahwa memberikan PJOK sebagai subjek atau bidang pembelajaran, peningkatan signifikansi sepanjang umur seseorang yang memberikan kontribusi dalam pendidikan seumur hidup (Lynch, 2019).

Konten dari PJOK yang dianggap penting termasuk pembelajaran keterampilan gerakan, pendidikan kesehatan, permainan, pengembangan motorik, dan sikap positif terkait dengan percaya diri, motivasi untuk belajar (Spittle & Spittle 2016). PJOK menawarkan titik awal referensi yang jelas untuk semua guru PJOK sangat direkomendasikan bahwa pendidikan jasmani berkualitas diadopsi secara internasional dan digunakan secara konsisten (Lynch & Soukup, 2016, p. 19). Proses pembelajaran PJOK harus sesuai dengan usia peserta didik dengan mempertimbangkan standar dan pedoman lebih awal dalam proses pemilihan konten, dan keterampilan fisik yang meningkatkan pemahaman dan kemampuan anak untuk bergerak dalam berbagai cara (Clements & Schneider, 2017). Semua konten harus menarik dan sesuai sehingga anak-anak dapat menemukan kesuksesan dan membangun tujuan menjadi peserta

didik yang terlatih dalam literasi gerakan fisik. PJOK merupakan studi tentang gerakan manusia, yaitu mempelajari hubungan antara gerakan dan kesehatan, dan gerakan dan kinerja terdapat berbagai variasi gerakan dilakukan untuk menjaga kesehatan dan yang lain dilakukan untuk mendapatkan keunggulan kompetitif dalam olahraga (Mustafa et al., 2016; O’Keeffe et al., 2017)

### **Generasi Sehat dan Aktif**

Kesehatan adalah hal terpenting yang ada dalam kehidupan setiap orang. Untuk melakukan setiap kegiatan sangat dibutuhkan tubuh yang sehat dan kuat. (Nurtyasrini, 2016) Pengertian sehat menurut para ahli WHO: Sehat adalah keadaan normal. Seseorang yang dianggap sehat adalah seseorang yang memiliki keadaan tubuh yang normal atau tidak dalam keadaan sakit. Kesehatan menjadi hal yang sangat berharga karena ketika kita melakukan sesuatu sangat dibutuhkan kondisi tubuh yang kuat dan sehat. Lalu, Generasi yang aktif sebagai kelompok yang sedang berada di puncak produktivitas dan pengaruh sosial mereka (Intan, 2021 dalam Goni et al., 2023). gaya hidup sehat dapat diartikan sebagai usaha dari semua orang yang selalu ingin sehat membentuk kebiasaan yang mempengaruhi kesehatan mereka. Dengan adanya pola hidup atau gaya hidup yang baik dapat mempengaruhi kesehatan kita. Dalam usaha kita untuk mendapatkan kesehatan yang terbaik pasti ada gaya hidup atau pola hidup yang dapat mempengaruhi hal tersebut. Salah satu pola hidup yang dapat mempengaruhi kesehatan kita adalah lewat apa yang masuk ke dalam tubuh kita dan yang keluar dari tubuh kita yaitu makanan. Pada generasi sekarang ini seringkali ditandai dengan semangat untuk berinovasi, terlibat dalam perubahan sosial, dan berkontribusi pada perkembangan ekonomi dan politik suatu masyarakat. Mewujudkan generasi yang sehat dan aktif menjadi bagian tanggung jawab bersama yang melibatkan sekolah, keluarga, serta juga masyarakat sekitar. Tujuan ini memerlukan penerapan pola hidup aktif dan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).

Menurut Santoso & Ranti (2009), anak yang sehat adalah anak yang dapat tumbuh kembang dengan baik teratur, jiwanya berkembang sesuai dengan tingkat umurnya, aktif, gembira, makanya teratur, bersih, dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Anak yang sehat biasanya akan mampu belajar dengan baik. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dalam Notoatmodjo (2005), bahwa kesehatan adalah “keadaan sempurna baik fisik, mental, maupun sosial, dan tidak hanya bebas dari penyakit dan cacat. Dalam UU Kesehatan RI No.36 Tahun 2009, “Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis”. Hal ini berarti bahwa kesehatan pada diri seseorang atau individu itu

mencakup aspek fisik, mental, spiritual dan sosial demi tercapainya keadaan yang sejahtera bagi seseorang baik dengan produktivitasnya dan juga ekonominya.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) mencakup berbagai kebiasaan sehat yang harus diterapkan baik di rumah maupun di sekolah. Indikator PHBS di sekolah termasuk mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah makan, setelah menggunakan toilet, dan setelah bermain di luar. Ini sangat penting untuk mencegah penyebaran penyakit dan kuman. Selain itu, PHBS mencakup mengonsumsi makanan sehat, seperti buah-buahan dan sayuran, dan menggunakan toilet yang bersih. Siswa yang berpartisipasi dalam olahraga di sekolah dapat mempertahankan kesehatan fisik dan mental mereka. Serta Sangat penting untuk menghilangkan jentik nyamuk dengan membersihkan genangan air di sekolah, yang dapat menjadi tempat nyamuk berkembang biak. Pola hidup aktif seperti olahraga harian, sekolah dapat memasukkan kegiatan olahraga ringan seperti senam pagi, permainan fisik, atau kegiatan olahraga lainnya ke dalam program pendidikan mereka setiap hari. Senam pagi, misalnya, dapat membantu Anda memulai hari dengan semangat dan energi. Berbagai olahraga seperti sepak bola, basket, atau voli tersedia. Ini membantu siswa tetap aktif dan meningkatkan keterampilan sosial dan kerja tim mereka. Meningkatkan partisipasi dan semangat olahraga siswa dengan mengadakan kompetisi olahraga di antara kelas atau sekolah. Siswa dapat lebih tertarik untuk berolahraga melalui kegiatan seperti hari olahraga sekolah atau pekan olahraga. Anak-anak harus dididik tentang pentingnya sarapan yang bergizi sebelum berangkat ke sekolah.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa pendidikan jasmani diperlukan untuk memenuhi perkembangan, pertumbuhan, dan kebutuhan perilaku setiap anak. Pendidikan jasmani menitikberatkan pada arah psikomotor tetapi tidak mengabaikan ranah kognitif dan afektif. Namun, dalam pendidikan jasmani terdapat hambatan seperti kurangnya prasarana dan sarana atau fasilitas pembelajaran di sekolah yang melemahkan eksistensi pendidikan jasmani. Selanjutnya mengenai literasi fisik yang didefinisikan sebagai motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik. Literasi fisik ini perlu dibuat konten yang menarik dan sesuai dengan anak-anak agar dapat menemukan tujuan menjadi peserta didik yang terlatih dalam literasi fisik. Kesehatan merupakan hal terpenting dalam kehidupan seseorang, dan dengan adanya pola hidup atau gaya hidup yang baik dapat mempengaruhi kesehatan kita. Pada generasi sekarang ini kesehatan menjadi tanggung jawab bersama yang melibatkan sekolah, keluarga dan juga masyarakat. Anak yang sehat biasanya

akan mampu belajar dengan baik. Maka dari itu, anak-anak perlu berolahraga dapat dilakukan melalui kegiatan seperti olahraga di sekolah. Selain itu, anak-anak perlu memiliki kesehatan yang baik mulai dari makanan bergizi yang mereka makan setiap hari. Hal tersebut kembali menyoroti bahwa kesehatan anak-anak generasi sekarang merupakan tanggung jawab sekolah, keluarga dan masyarakat

## REFERENSI

- Arif, M. (2021). Generasi millennial dalam internalisasi karakter Nusantara BSNP. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 24 Tahun 2016 tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pelajaran pada Kurikulum 2013 pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah (2016).
- Clements, R. L., & Schneider, S. L. (2017). *Moving With Words & Actions Physical Literacy for Preschool and Primary Children*. (V. Reston, Ed.). Human Kinetics
- Goodway, J. D., Famelia, R., & Bakhtiar, S. (2014). Enhancing Fundamental Motor Skill Competence in Kindergarten Students: A Pilot Study. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 85(S1), A33.
- Gu, X., Chang, H., & Solmon, M. A. (2016). Understanding and Improving Elementary School Students' Motor Skill Competence: A Practitioner's Perspective. *Journal of Teaching in Physical Education*, 35(3), 273-282.
- Gu, X., Chang, M., & Solmon, M. A. (2016). Physical activity, physical fitness, and health-related quality of life in school-aged children. *Journal of Teaching in Physical Education*, 35(2), 117-126.
- Green, K. (2008). *Understanding physical education*. Los Angeles, London, New Delhi, Singapore: SAGE Publications
- Goni, N., Lumingkewas, E. M., & Kasingku, J. D. (2023). Membangun Generasi Sehat: Pendidikan Terintegrasi yang Menggabungkan Nilai Firman dan Pengetahuan Tentang Makanan. *Journal on Education*, 6(1), 4349-4360
- Intan. (2021). Generasi Aktif: Studi Kasus Tentang Gaya Hidup Sehat Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Jiwa*, 8(1), 55-63.
- Irmansyah, J., Sakti, N. W. P., Syarifoeuddin, E. W., Lubis, M. R., & Mujriah, M. (2020). Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah dasar: deskripsi permasalahan, urgensi, dan pemahaman dari perspektif guru. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 115-131.
- Julianti, R., Nasirun, M., & Wembrayarli, W. (2018). Pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di lingkungan sekolah. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 3(2), 76-82
- Kemendikbud Republik Indonesia. (2017a). Modul pengembangan keprofesian berkelanjutan mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) sekolah dasar (SD) kelompok kompetensi C(Revisi). Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan
- Lumpkin, A. (2017). *Introduction to Physical Education, Exercise Science, and Sport* (10th ed.). New York: McGraw-Hill Education
- Lynch, T. (2016). *The Future of Health, Wellbeing and Physical Education*. Cham: Springer International Publishing.
- Lynch, T. (2019). *Physical Education and Wellbeing*. Cham: Springer International Publishing.
- Spittle, M., & Spittle, S. (2016). Content of curriculum in physical education teacher education: expectations of undergraduate physical education students. *Asia Pacific Journal of Teacher Education*, 44(3), 257-273

- Messakh, S. T., Purnawati, S. S., & Panuntun, B. (2019). Gambaran perilaku hidup bersih dan sehat siswa Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Bancak. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 10(1), 136-145.
- Nurtyasrini. (2016). Peran Orang Tua dalam Pembentukan Gaya Hidup Sehat Anak. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 87-94.
- Paramitha, Sandey Tantra, Lestari Ema Anggara. 2018. Revitalisasi Pendidikan Jasmani untuk Anak Usia Dini melalui Penerapan Model Bermain Edukatif Berbasis Alam. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, JPJO 3 (1) Hal. 41-51
- Putrihapsari, R., & Fauziah, P. Y. (2020). Manajemen Pengasuhan Anak Usia Dini Pada Ibu Yang Bekerja: Sebuah Studi Literatur. *JIV-Jurnal Ilmiah Visi*, 15(2), 127-136.
- Santoso, B., & Ranti, D. (2009). *Kesehatan Anak dan Remaja*. Jakarta: EGC.
- Sugiyanto. (2018). Implementasi program pendidikan olahraga di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(2), 123-135.
- Sanni, D. M., Ede, C., & Fashina, A. A. (2018). A study on the effects of inadequate sport equipment and facilities on sports development and academic performance in primary schools: a case study of Bwari area council of Abuja-Nigeria Dahiru. *SPC Journal of Education*, 1(1), 4-8
- Sanni, A., Ede, A., & Fashina, A. (2018). Challenges of Teaching Physical and Health Education in Nigerian Primary Schools: The Way Forward. *Journal of Education and Practice*, 9(9), 96-104.
- Sanni, R. A., Ede, M. O., & Fashina, O. O. (2018). Influence of facilities and equipment on the teaching and learning of physical and health education in public primary schools in Ondo State, Nigeria. *International Journal of Educational Sciences*, 22\*(1), 42-48.
- SHAPE America. (2015). SHAPE America's National Standards & Grade-Level Outcomes for K-12 Physical Education. Retrieved from <https://www.shapeamerica.org/standards/pe/>
- Siedentop, D., Hastie, P. A., van der Mars, H., van der Mars, H., & van der Mars, H. (2019). *Complete guide to sport education*. Human Kinetics.
- Supriyadi, M. (2018). Pelaksanaan proses belajar mengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada Sekolah Dasar. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 64-73.
- Trimantara, I. K. B. B. (2020). Implementasi Model Pembelajaran TAI Untuk Meningkatkan Hasil Belajar PJOK pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(1), 16-23
- UNESCO. (2015). *Quality Physical Education: Guidelines for Policy-Makers*. Retrieved from [https://www.unicef.org/lac/UNICEF-Quality-PE-Guidelines-2015\\_ENG.pdf](https://www.unicef.org/lac/UNICEF-Quality-PE-Guidelines-2015_ENG.pdf)
- UNESCO. (2013). *Berlin Declaration on the Promotion of Physical Education and Sport in School Systems*. Retrieved from <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000218721>
- Utama Bandi, A. M. (2011). Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Vol. 8 No. 1 Hal. 1-9.
- Utama Bandi. (2011). *Pendidikan Jasmani di SD*. Jakarta: Rajawali Pers
- Walton-Fisette, J. L., & Wuest, D. A. (2018). *Foundations of Physical Education, Exercise Science, and Sport* (19th ed.). New York: McGraw-Hill Education
- WHO. (2005). Preamble to the Constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference, New York, 19-22 June 1946. Retrieved from [https://www.who.int/governance/eb/who\\_constitution\\_en.pdf](https://www.who.int/governance/eb/who_constitution_en.pdf)