

## PERAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN DALAM PEMBENTUKAN KARAKTER DAN PERKEMBANGAN GERAK ANAK SEKOLAH DASAR

Kesya Aprilia Rahmawati<sup>1</sup>, Ririn Nurlia<sup>2</sup>, Rizqi Oktavia<sup>3</sup>,  
Virna Noor Adlida Ihsani<sup>4</sup>, Nadyne Dinda Hafiza<sup>5</sup>

<sup>1, 2, 3, 4, 5</sup>Universitas Pendidikan Indonesia, Jl. Dr. Setiabudi No.229, Bandung, Jawa Barat, Indonesia

Email: [kesyaaprilia@upi.edu](mailto:kesyaaprilia@upi.edu)

---

### Article History

Received: 28-05-2024

Revision: 05-06-2024

Accepted: 06-06-2024

Published: 07-06-2024

**Abstract.** Physical Education, Sports, and Health (PJOK) plays an important role in supporting student growth and development through increased physical activity and the development of basic movement skills. Physical activity in PJOK learning brings significant changes in both physical, cognitive, mental, and emotional development. PJOK aims to be able to develop aspects of health, physical fitness, social skills, emotional stability, and critical thinking skills. This research uses a qualitative approach through the literature study method. Qualitative research is research that uses the natural environment as an explanation and emphasizes the search for meaning. This research is a data collection based on the results of journal literature studies published through google scholar. The data analysis process is carried out qualitatively with the stages of data reduction, data presentation, and conclusion drawn. The results of the analysis show that PJOK is part of an effort to instill character in children, such as discipline, responsibility, and sportsmanship. PJOK structured learning activities can contribute to balanced child growth and development, these movement activities can also increase muscle strength, endurance, agility, and balance. PJOK plays an important role in supporting student growth and development by increasing physical activity and developing basic motor skills.

**Keywords:** Essence Of PJOK, Character Formation, Movement Development

**Abstrak.** Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) berperan penting dalam menunjang tumbuh kembang siswa melalui peningkatan aktivitas fisik dan pengembangan keterampilan gerak dasar. Aktivitas fisik dalam pembelajaran PJOK membawa perubahan yang signifikan baik pada perkembangan fisik, kognitif, mental, dan emosional. PJOK memiliki tujuan untuk dapat mengembangkan aspek kesehatannya, kebugaran jasmani, keterampilan sosial, stabilitas emosional dan keterampilan berpikir kritis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui metode studi literatur. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang menggunakan lingkungan alam sebagai penjelasannya dan menekankan pada pencarian makna. Penelitian ini adalah pengumpulan data berdasarkan hasil studi literatur jurnal yang dipublikasi melalui *google scholar*. Proses analisis data dilakukan secara kualitatif dengan tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil analisis menunjukkan bahwa PJOK merupakan bagian dari upaya penanaman karakter pada diri anak, seperti disiplin, tanggung jawab, dan sportivitas. Kegiatan gerak belajar terstruktur PJOK dapat memberikan kontribusi terhadap tumbuh kembang anak yang seimbang, kegiatan gerak tersebut juga dapat meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, ketangkasan dan keseimbangan. PJOK berperan penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan siswa dengan meningkatkan aktivitas fisik dan pengembangan keterampilan motorik dasar

**Kata Kunci:** PJOK, Pembentukan Karakter, Perkembangan Gerak

---

**How to Cite:** Rahmawati, K. A., Nurlia, R., Oktavia, R., Ihsani, V. N. A., & Hafiza, N. D. (2024). Peran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dalam Pembentukan Karakter dan Perkembangan Gerak Anak Sekolah Dasar. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5 (3), 2741-2749. <http://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1143>

---

## **PENDAHULUAN**

Pada era ini, di Indonesia banyak anak usia sekolah dasar yang kehilangan karakteristik yang seharusnya menjadi ciri khas bangsa Indonesia, seperti sikap sopan santun semangat gotong royong, rasa tenggang rasa, semangat persatuan, serta kepedulian dalam menjaga persatuan. Masalah ini merupakan masalah krusial yang harus segera ditangani, salah satunya melalui pendidikan yang membentuk karakter yang baik bagi anak (Utami et al., 2020). Pelaksanaan pendidikan yang berkarakter adalah hal yang penting dilaksanakan di sekolah, supaya memberikan arahan dan memperkuat siswa mempunyai karakter yang baik. Urgensi mengenai pendidikan karakter yang diamanatkan sebagaimana yang tertulis dalam Pasal 3 dari Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyatakan bahwa: Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi siswa agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Upaya pengembangan pembentukan karakter siswa di sekolah bisa dipadukan ke dalam semua mata pembelajaran, termasuk mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Tujuan kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) sering dinyatakan dengan kalimat yang berbeda-beda. Tetapi semua tujuan itu bisa dikelompokkan ke dalam empat kategori, diantaranya perkembangan fisik, perkembangan gerak, perkembangan mental, dan perkembangan sosial (Sartinah, 2008). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memegang peranan krusial dalam menggerakkan pertumbuhan fisik, pengembangan psikis, keterampilan motorik siswa. Selain itu mata pelajaran ini memberikan penguatan nilai-nilai karakter yang baik bagi siswa seperti sportivitas, tanggung jawab, disiplin, dan semangat berprestasi. Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan yang dilakukan di luar kelas dapat mendorong siswa menjadi atletis, jujur, mandiri dan disiplin, saling menghargai dan mengikuti aturan yang telah ditetapkan (Novitriyanti et al., 2019). Mengembangkan aspek motorik atau gerak, terutama motorik kasar pada anak, Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) mempunyai peranan yang sangat penting (Ulfah et al., 2021). Pada anak usia sekolah dasar, anak sedang aktif dalam membangun keterampilan motoriknya, baik keterampilan motorik kasar seperti melempar, melompat, dan berlari, maupun motorik halus seperti menulis dan menggambar. PJOK adalah mata pelajaran yang ideal untuk membantu anak dalam mengembangkan aspek motorik mereka.

Pembelajaran PJOK dengan berbagai aktivitasnya di tingkat Sekolah Dasar akan mengajarkan siswa beragam keterampilan gerak melalui permainan, olahraga, dan senam. Efek positif dari partisipasi siswa dalam kegiatan ini akan memberikan peningkatan yang signifikan pada kemampuan gerak dasar mereka, baik secara langsung maupun tidak langsung. PJOK memainkan peran yang sangat krusial dalam perkembangan karakter dan gerak anak sekolah dasar. Melalui berbagai macam aktivitas yang ada pada pembelajaran PJOK, membantu membentuk landasan yang kuat untuk membangun karakter yang baik dan mengembangkan kemampuan gerak siswa (Rohmansyah, 2017). Diperlukan upaya dari semua pihak untuk memastikan bahwa pembelajaran PJOK yang berkualitas dan bermanfaat disampaikan dengan baik kepada siswa sekolah dasar. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis peran PJOK dalam perkembangan gerak dan pembentukan karakter anak sekolah dasar (Sriwahyuniati, 2017). Dengan tujuan tersebut, diharapkan hasil penelitian ini bisa bermanfaat bagi semua pihak dan menyadarkan tentang pentingnya pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar. Penelitian ini bertujuan untuk menelaah peranan Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dalam perkembangan gerak dan pertumbuhan karakter anak sekolah dasar.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui metode studi literatur. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang menggunakan lingkungan alam sebagai penjelasannya dan menekankan pada pencarian makna. Penelitian ini adalah pengumpulan data berdasarkan hasil studi literatur jurnal yang dipublikasi melalui *google scholar*. Proses analisis data dilakukan secara kualitatif dengan tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

## **HASIL DAN DISKUSI**

### **Hakikat Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan**

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk membawa perubahan signifikan pada kualitas individu, baik secara fisik, mental, maupun emosional. Sebagai substansi, PJOK merupakan sarana yang mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan mental, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, pemahaman sikap (spiritual-emosional-olahraga-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang mendorong pertumbuhan dan perkembangan seimbang secara jasmani dan rohani. Hal ini sejalan dengan pendapat (Rahayu, 2013) mengungkapkan bahwa pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir

berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. PJOK merupakan mata pelajaran yang diajarkan di semua jenjang pendidikan, mulai dari Sekolah Dasar (SD) hingga Sekolah Menengah Atas (SMA) dan merupakan mata pelajaran wajib di sekolah-sekolah yang harus diikuti oleh semua siswa. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan memiliki keunikan dibandingkan mata pelajaran lainnya karena menggunakan aktivitas gerak fisik sebagai sarana mendidik siswa serta membutuhkan alat dan ruang yang luas. Aktivitas gerak fisik tidak hanya bertujuan jangka pendek untuk melatih fisik siswa, tetapi juga bertujuan untuk membentuk manusia seutuhnya sesuai dengan tujuan pendidikan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan menggunakan aktivitas fisik sebagai media untuk mencapai tujuan pendidikan (Pratiwi & Oktaviani, 2018).

Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk membantu peserta didik mencapai kedewasaan, dengan menekankan nilai-nilai positif yang mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan mental, sosial, dan emosional. Suherman (2001) menyatakan bahwa tujuan pertama pembuatan program pendidikan jasmani adalah untuk menyediakan dan memberikan berbagai pengalaman gerak unpsikomotorik untuk membantu terbentuk landasan gerak yang kokoh, yang pada akhirnya diharapkan dapat mempengaruhi gaya hidup yang aktif dan sehat. Pendidikan Jasmani memberikan kontribusi yang signifikan terhadap perkembangan peserta didik yang bersifat menyeluruh, seperti aspek kognitif, afektif, dan aspek psikomotorik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan adalah bagian krusial dalam membentuk manusia yang utuh dan memiliki cakupan yang sangat luas dan hampir tak terbatas.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar berfokus pada pengembangan gerak dasar. Di tingkat Sekolah Dasar, keberhasilan anak-anak dalam pembelajaran keterampilan gerak dipengaruhi oleh berbagai faktor. Ruang lingkup materi PJOK di Sekolah Dasar meliputi materi Kebugaran Jasmani, Permainan dan Olahraga, dan materi Kesehatan (Wahyuningsih et al., 2023). Ruang lingkup materi Kebugaran jasmani di sekolah dasar mencakup pemahaman dan praktik gerak seimbang, lentur, kuat, dan kelincahan. Ruang lingkup materi permainan dan olahraga mencakup pemahaman dan praktik gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, serta variasi dan kolaborasi gerak dasar seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar. Ruang lingkup materi kesehatan di sekolah dasar mencakup pemahaman tentang bagian tubuh, cara menjaga kebersihan tubuh, makanan bergizi, dan menjaga kebersihan lingkungan (Rosmi, 2016). Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk

membantu peserta didik mencapai kedewasaan, dengan menekankan nilai-nilai positif yang mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan mental, sosial, dan emosional (Parwata, 2021).

### **Peran PJOK terhadap pembentukan karakter anak sekolah dasar**

Sekolah Dasar (SD) merupakan salah satu wadah yang sangat penting guna membentuk dan mempersiapkan generasi penerus bangsa. Saat di usia sekolah dasar, anak sedang mengalami pertumbuhan dan pengembangan karakter. Muchlas (2008) menyatakan, karakter dapat dianggap sebagai nilai-nilai perilaku manusia yang berhubungan dengan Tuhan Yang Maha Esa, diri sendiri, sesama manusia, lingkungan dan kebangsaan yang terwujud dalam pikiran, sikap, perasaan, perkataan, dan perbuatan berdasarkan norma-norma agama, hukum, tata krama, budaya, adat istiadat, dan estetika. Lebih lanjut dinyatakan oleh Mukhlas bahwa: “Karakter merupakan sifat sifat kejiwaan, akhlak atau budi pekerti yang membedakan seseorang dengan yang lain Oleh sebab itu, orang tua serta guru berperan penting dengan memberikan atau mengajarkan nilai-nilai karakter yang baik kepada anak sekolah dasar. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan mempelajari Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan yang telah dikemas menjadi aktivitas fisik menarik dalam pembelajaran di sekolah. Selain aktivitas fisik yang diajarkan, terdapat juga berbagai pesan yang terkandung dalam upaya pembentukan karakter anak (Candra et al., 2023).

Anak usia sekolah dasar tengah di fase pertumbuhan yang sedang senang memperhatikan dan meniru baik perkataan maupun perilaku orang yang berada di sekitarnya. Di tengah fase pertumbuhan anak usia sekolah dasar, merupakan waktu yang tepat untuk menanamkan dan menerapkan pola perilaku yang baik sesuai dengan harapan. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan dapat menopang pertumbuhan dan perkembangan anak dari segi kemampuan fisik, keterampilan motorik, pengetahuan penalaran, pembiasaan pola hidup sehat dan penghayatan nilai (sikap, mental, emosional, spiritual dan sosial). Sebagai bagian dari kurikulum di jenjang pendidikan formal, mata pelajaran tersebut diwajibkan untuk mengintegrasikan pendidikan karakter dalam pembelajarannya (Ulfah et al., 2021). Dalam ruang lingkup pembelajaran PJOK, Guru bertanggung jawab dalam membentuk karakter siswanya dengan berbagai aktivitas pendidikan jasmani dengan mengutamakan nilai-nilai karakter di dalamnya, tidak hanya kemampuan motoriknya saja (Endriandi et al., 2017). Dengan aktivitas fisik yang menyenangkan, PJOK diharapkan dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah dasar. Tidak hanya aktivitas fisik yang menyenangkan, PJOK juga menuntut anak sekolah dasar untuk mampu berpikir secara kritis, berperilaku kreatif dan inovatif, serta siswa juga dituntut untuk terampil.

Guru diharapkan dapat mengajarkan berbagai macam aktivitas menyenangkan dengan tetap mengintegrasikan nilai-nilai seperti kejujuran, sportivitas, disiplin, tanggung jawab, kerja sama, tenggang rasa dan yang lainnya. Pembelajaran PJOK diharapkan tidak hanya dilaksanakan secara teoritik di kelas, melainkan juga dilaksanakan di luar kelas dengan melakukan aktivitas fisik dalam bentuk permainan yang di dalamnya diintegrasikan dengan pendidikan karakter (Al Fathan et al., 2022). Pembentukan karakter dapat dilakukan dengan aktivitas fisik di luar ruangan. Contoh pembentukan karakter dalam aktivitas fisik adalah memberikan pengertian kepada anak sekolah dasar bahwa dalam sebuah permainan itu pasti ada yang menang dan ada yang kalah. Selain itu, dapat juga diberikan pengertian bahwa kekalahan bukanlah akhir dari segalanya. Dengan terjadinya kekalahan justru dapat menjadi evaluasi serta tolak ukur kemampuan bagi siswa agar bisa diperbaiki untuk kedepannya (Novitriyanti et al., 2019). Sportivitas dapat diperkenalkan agar anak sekolah dasar dapat lebih memahami terkait menang dan kalah dalam sebuah permainan. Ajarkan siswa untuk tidak menyalahkan diri sendiri atau temannya jika mengalami kekalahan. Guru juga dapat membantu siswa dalam mengatur emosinya, dan belajar untuk menerima kekalahan. Selama aktivitas pembelajaran, ajarkan ke anak sekolah dasar untuk menanamkan sikap sportif dan menghargai lawan jauh lebih penting dalam sebuah permainan. Selain itu, kejujuran juga penting untuk dilakukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Berdasarkan penjelasan di atas, pendidikan karakter juga dapat diintegrasikan dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang diselenggarakan di jenjang pendidikan sekolah dasar. Hal tersebut menghasilkan nilai-nilai karakter positif yang diharapkan. Suyanto (2009) berpendapat bahwa karakter positif tersebut adalah (1) karakter cinta Tuhan dan segenap ciptaan-Nya, (2) kemandirian dan tanggungjawab, (3) kejujuran, amanah dan diplomatis, (4) hormat dan santun, (5) dermawan, suka tolong-menolong dan gotong royong serta kerjasama, (6) percaya diri dan pekerja keras, (7) kepemimpinan dan keadilan, (8) baik dan rendah hati, (9) karakter toleransi, kedamaian dan kesatuan

### **Peran PJOK terhadap Perkembangan Gerak Anak Sekolah Dasar**

Menurut Sutrisna (2008) terdapat dua asumsi yang melandasi untuk memahami hubungan timbal balik antara Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak didik. *Pertama*, salah satu tujuan PJOK adalah mengarahkan anak didik pada pertumbuhan dan perkembangan anak yang harmonis. Aktivitas gerak yang diberikan secara didaktik dan metodik oleh guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, akan mampu mengarahkan anak didik pada pertumbuhan dan perkembangan yang

selaras, seimbang dan harmonis (Iqbal, 2021). Oleh sebab itu, guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan harus berusaha untuk mengaktualisasikan program pembelajaran yang sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan anak didik. Kedua, pertumbuhan dan perkembangan anak didik menjadi materi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar. Dalam proses pembelajarannya, perkembangan gerak menjadi acuan dalam pengembangan program Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Melalui aktivitas gerak pilihan yang sesuai dengan karakteristik pertumbuhan dan perkembangan gerak, diharapkan dapat mengantarkan mereka pada pertumbuhan dan perkembangan yang harmonis (Dini, 2021).

Salah satu peran PJOK di Sekolah Dasar adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Kebugaran jasmani yang baik diharapkan dapat membantu siswa mencapai perkembangan gerak yang optimal, sehingga mereka dapat mengikuti atau melakukan aktivitas belajar lainnya dengan lebih baik (Wijaya, & Kanca, 2019). Hal ini dianggap penting karena kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Dalam konteks PJOK yang menekankan pada aspek pembelajaran gerak, perubahan keterampilan gerak selama pembelajaran menunjukkan bahwa peserta didik sedang mengalami proses belajar gerak. Peningkatan keterampilan gerak ini tidak hanya disebabkan oleh faktor kematangan, tetapi juga oleh proses pembelajaran gerak yang dilakukan melalui pendidikan jasmani. Sehingga posisi PJOK sangat strategis, dalam meningkatkan pengalaman dan kemampuan gerak para siswa melalui PJOK (Yoga, 2021).

Pendidikan jasmani melalui aktivitas fisik dapat secara langsung meningkatkan kualitas kebugaran jasmani siswa. Kebugaran jasmani tidak secara langsung mempengaruhi perkembangan berpikir, tetapi dapat memberikan nutrisi yang diperlukan oleh otak. Kebugaran jasmani dikategorikan menjadi dua yaitu: (1) kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*), yang mencakup daya tahan jantung dan paru-paru, kekuatan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh; (2) kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*), yang meliputi keseimbangan, koordinasi, dan kelincahan. PJOK secara fisiologis dapat diartikan sebagai: melatih organ tubuh melalui rangkaian gerak-gerak raga yang direncanakan dan teratur, dengan pembebanan yang tepat untuk meningkatkan kesehatan organ-organ tubuh (Dini, 2012).

Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan anak sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangannya. Dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik, anak dapat melakukan berbagai aktivitas fisik yang dibutuhkan untuk tumbuh dan

berkembang, lebih tahan terhadap penyakit, serta dapat memberikan dampak positif pada keterampilan gerak dasar siswa, yang meliputi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif ((Zahra & Prastowo, 2022). Gerakan dasar lokomotor adalah gerakan yang berpindah tempat, seperti berjalan, berlari, melompat, dan meloncat. Gerak dasar non-lokomotor adalah gerakan yang dilakukan di tempat tanpa berpindah, seperti memutar, mengayun, dan menekuk. Gerak dasar manipulatif adalah gerakan yang dilakukan dengan memanipulasi objek, seperti melempar dan menangkap. Melalui berbagai aktivitasnya, pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar akan melatih anak dalam mempelajari berbagai keterampilan gerak, baik dalam bentuk permainan, atletik, maupun senam. PJOK memberikan pengalaman belajar gerak peserta didik dan meningkatkan komponen biomotorik seperti: kekuatan otot, daya tahan, kelincihan, power, dan keseimbangan (Wijaya & Kanca, 2019). Manfaat dari kegiatan ini, baik secara langsung maupun tidak langsung mampu meningkatkan keterampilan gerak dasar tersebut secara efektif dan berkelanjutan.

Pembelajaran PJOK terdapat tiga aspek proses pembelajaran yang meliputi aspek pengetahuan, aspek sikap, dan aspek keterampilan (Sriwahyuniati, 2017). Melalui pendidikan jasmani, faktor proses belajar dapat menghasilkan pada peningkatan keterampilan gerak. PJOK menempati posisi strategis dalam meningkatkan pengalaman serta kemampuan gerak para siswa. Secara tidak langsung PJOK mendidik para siswa untuk aktif, kreatif dan memiliki jiwa kompetitif melalui kegiatan aktivitas fisik

## **KESIMPULAN**

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian dari upaya penanaman karakter pada diri anak, seperti disiplin, tanggung jawab, dan sportivitas. Kegiatan gerak belajar terstruktur (PJOK) dapat memberikan kontribusi terhadap tumbuh kembang anak yang seimbang, kegiatan gerak tersebut juga dapat meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, ketangkasan dan keseimbangan. (PJOK) berperan penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan siswa dengan meningkatkan aktivitas fisik dan pengembangan keterampilan motorik dasar. Salah satu peran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan kesehatan di sekolah dasar adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Hal ini dinilai penting karena kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk bekerja dalam jangka waktu lama tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan.

**REFERENSI**

- Al Fathan, K. M., Andriani, K. M., Nurjanah, M., Munawaroh, R. Z., & Dewi, D. T. (2022). Analisis Materi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) untuk Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(5), 6914-6921.
- Candra, O., Pranoto, N. W., Ropitasari, R., Cahyono, D., Sukmawati, E., & Cs, A. (2023). Peran Pendidikan Jasmani Dalam Pengembangan Motorik Kasar Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7, 2538-2546.
- Dini, R. (2012). *Dinamika olahraga dan pengembangan nilai* (Riduwan (ed.);1st ed.). Rineka Cipta.
- Iqbal, M. (2021, December). Peran PJOK Dalam Pembentukan Karakter Watak Anak. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga* (Vol. 1, No. 2, pp. 98-110).
- Novitriyanti, N., Trisharsiwi, T., & Taryatman, T. (2019). Implementasi Pendidikan Karakter Melalui Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Kelas III SD 2 Padakan Bantul. *TRIHAYU: Jurnal Pendidikan Ke-SD-an*, 6(1).
- Parwata, I. M. Y. (2021). Pembelajaran gerak dalam pendidikan jasmani dari perspektif merdeka belajar. *Indonesian Journal of Educational Development (IJED)*, 2(2), 219-228.
- Rahayu, E. T. (2013). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. CV Alfabeta.
- Rohmansyah, N. A. (2017). Pembentukan Karakter Melalui Pendidikan Jasmani dan Olahraga. *Artikel*.
- Rohmansyah, N. A. (2017). Pembentukan Karakter Melalui Pendidikan Jasmani dan Olahraga. *Artikel*.
- Rosmi, Y. F. (2016). Pendidikan Jasmani Dan Pengembangan Karakter Siswa Sekolah Dasar. *Wahana*, 66(1), 55-61.
- Sartinah, S. (2008). Peran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dalam Perkembangan Gerak Dan Keterampilan Sosial Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(2).
- Sriwahyuniati. (2017). *Belajar motorik* (1st ed.). UNY Press.
- Suherman, A. (2001). *Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta Departemen Pendidikan Nasional.
- Sutrisna., Wawan (2008). "Pendidikan Jasmani, Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Didik". *Nyiar Ilmu*. <http://www.infogoe.com> Waktu Akses, Jumat 15 Agustus 2008.
- Ulfah, A. A., Dimiyati, D., & Putra, A. J. A. (2021). Analisis Penerapan Senam Irama Dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1844-1852.
- Utami, I., Khansa, A. M., & Devianti, E. (2020). Analisis Pembentukan Karakter Siswa Di SDN Tangerang 15. *Fondatia*, 4(1), 158-179.
- Wahyuningsih, S., Trisharsiwi, T., & Taryatman, T. (2023). Peran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dalam membangun karakter siswa di SD Negeri Tegalrejo 1. *TRIHAYU: Jurnal Pendidikan Ke-SD-an*, 9(2), 145-150.
- Wijaya, & Kanca. (2019). Media pembelajaran aktivitas pengembangan PJOK untuk pendidikan dasar dan menengah. *JOSSAE (Journal of Sport Science And Education)*, 4(1), 31-40.
- Zahra, F. F., & Prastowo, A. (2022). Peran Pembelajaran PJOK dalam pembentukan kepribadian peserta didik di Sekolah Dasar. *PEDAGOGOS: Jurnal Pendidikan*, 4(2), 15-19.