

PENTINGNYA PENDIDIKAN JASMANI DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN DI SDN 141 LOKAJAYA

Salma Zakiyah Nuri Diniah¹, Cantika Nisrina Taj Jauhara Saripusin², Gayasal Agisni Putri³,
Ratna Cahya Salsyabella⁴, Raihani Nurul Khotimah⁵, Dinda Amelia Gumilar⁶,
Siti Rahma Mufidah⁷, Agus Mulyana⁸

^{1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8}Universitas Pendidikan Indonesia, Jl. Dr. Setiabudi No.229, Bandung, Jawa Barat, Indonesia
Email: salmazakiyah39@upi.edu

Article History

Received: 29-05-2024

Revision: 05-06-2024

Accepted: 06-06-2024

Published: 07-06-2024

Abstract. Physical Education, Sports, and Health (PJOK) has an important role in basic education, not only in improving physical fitness, but also in teaching values such as discipline, responsibility, and cooperation. The main objective of this study is to present a thorough understanding of the important role of physical education in efforts to improve overall public health. This study uses a qualitative approach with interviews and literature analysis to present a comprehensive understanding of the role of PJOK in improving health. Data analysis is carried out qualitatively with stages, namely data reduction, data presentation, and conclusion drawn. The findings suggest that PJOK is not just about physical exercise, but also about building a deep understanding of a healthy lifestyle, with the hope of creating a physically and mentally healthy generation.

Keywords: Physical Education, Health, Primary School

Abstrak. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran penting dalam pendidikan dasar, tidak hanya dalam meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga dalam mengajarkan nilai-nilai seperti disiplin, tanggung jawab, dan kerjasama. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk menyajikan pemahaman yang menyeluruh tentang peran penting pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan wawancara dan analisis literatur untuk menyajikan pemahaman menyeluruh tentang peran PJOK dalam meningkatkan kesehatan. Analisis data dilakukan secara kualitatif dengan tahapan yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Temuan menunjukkan bahwa PJOK bukan hanya tentang latihan fisik, tetapi juga tentang membangun pemahaman yang mendalam tentang gaya hidup sehat, dengan harapan menciptakan generasi yang sehat secara fisik dan mental

Kata Kunci: Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Sekolah Dasar

How to Cite: Diniah, S. Z. N., Saripusin, C. N. T. J., Putri, G. A., Salsyabella, R. C., Khotimah, R. N., Gumilar, D. A., Mufidah, S. R., & Mulyana, A. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani dalam Meningkatkan Kesehatan di SDN 141 Lokajaya. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5 (3), 2779-2785. <http://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1159>

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang penting dalam pendidikan dasar. Pendidikan jasmani merupakan bagian integrall dari pendidikan keseluruhan yang memberikan kontribusi pada pengembangan individu melalui aktivitas fisik gerakan alami manusia. Lebih dari sekedar melatih otot dan meningkatkan kebugaran, PJOK dirancang untuk menanamkan nilai-nilai penting seperti disiplin, tanggung

jawab, kerjasama, dan sportivitas. Menurut Ateng (1983) Pendidikan Jasmani merupakan bagian integrasi dari pendidikan secara keseluruhan melalui berbagai kegiatan jasmani yang bertujuan mengembangkan individu secara organis, neuromuscular, intelektual dan emosional. Di era digital yang serba cepat ini, kesehatan dan perkembangan fisik siswa menjadi perhatian utama. SDN 141 Lokajaya, dengan komitmennya dalam mewujudkan generasi muda yang sehat dan cerdas, menjadikan Pendidikan Jasmani sebagai pilar penting dalam kurikulumnya.

Lebih dari sekedar melatih fisik, PJOK di SDN 141 Lokajaya dirancang untuk mengantarkan siswa pada pemahaman mendalam tentang pentingnya gaya hidup sehat. Program PJOK di sekolah ini menekankan edukasi tentang pola makan seimbang, istirahat yang cukup, dan pemilihan jajanan yang sehat (Wulandari et al., 2022). Hal ini selaras dengan Bapak Gandes Pranolo tentang kebiasaan anak-anak yang sering mengonsumsi minuman dingin manis dan berwarna setelah berolahraga, yang justru dapat membahayakan kesehatan mereka. Untuk meningkatkan kesadaran dan minat siswa, Bapak Gandes Pranolo menerapkan strategi pengajaran yang kreatif dan menyenangkan. Beliau menekankan pentingnya membangun pemahaman dan koneksi antara olahraga dengan kesehatan dan perkembangan siswa. Hal ini terbukti dengan antusiasme siswa yang tinggi terhadap pelajaran PJOK. Mereka sangat menantikan pelajaran ini dan bahkan ingin menggantinya dengan mata pelajaran lain jika guru tidak ada.

Suksesnya program PJOK di SDN 141 Lokajaya tak lepas dari kolaborasi dengan orang tua. Orang tua didorong mendukung kebiasaan hidup sehat di rumah, termasuk menyediakan bekal air putih dan membatasi konsumsi jajanan tidak sehat. Hal ini sejalan dengan dengan harapan Bapak Gandes Pranolo agar siswa tidak hanya sehat secara fisik, tetapi juga memiliki mentalitas yang kuat dan karakter yang positif. Meskipun program PJOK berjalan dengan baik, beberapa tantangan masih dihadapi, seperti keterbatasan sarana dan prasarana. Bapak Gandes Pranolo berharap PJOK di SDN 141 Lokajaya dapat terus berkembang dan menjadi wadah bagi siswa untuk belajar, bertumbuh, dan menjadi pribadi yang sehat secara holistik. Beliau menekankan bahwa PJOK bukan hanya tentang latihan fisik, tetapi juga tentang membangun mentalitas yang kuat dan karakter yang positif. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk menyajikan pemahaman yang menyeluruh tentang peran penting pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang berorientasi pada deskripsi analitis. Prosesnya diawali dengan melakukan serangkaian wawancara. Proses wawancara dilakukan dengan pedoman yang telah ditetapkan sebelumnya sehingga dapat mengumpulkan data dengan konsisten. Selanjutnya, hasil wawancara dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi pola, tema, yang muncul dalam pandangan para ahli. Selain melakukan wawancara, penelitian ini juga menggunakan analisis literatur dari berbagai sumber yang relevan, seperti buku, artikel, dan jurnal ilmiah, untuk memberikan landasan teoritis yang solid bagi penelitian ini. Dengan mengintegrasikan data dari wawancara mendalam dan analisis literatur. Analisis data dilakukan secara kualitatif dengan tahapan yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN DISKUSI

Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan adalah salah satu mata pelajaran yang ada di semua jenjang pendidikan wajib mulai dari Sekolah Dasar (SD) hingga jenjang sekolah menengah atas (SMA). Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) adalah satu proses pendidikan yang menggunakan aktivitas gerak sebagai media untuk mencapai tujuan pendidikannya. Pendidikan Jasmani yang merupakan bagian integral atau tidak terpisahkan dan memiliki kesamaan makna dengan olahraga pendidikan, sesuai dengan ketentuan dan peraturan perundang-undangan (Harsuki, 2013). Kita semua tahu bahwa semua makhluk hidup pasti melakukan aktivitas gerak, begitu pula dengan manusia. Semua orang pasti melakukan baik orang tua, remaja, anak-anak, laki-laki dan perempuan. Anak-anak pada umumnya memiliki kecenderungan ingin selalu bergerak. Bergerak bagi anak-anak merupakan salah satu bagian yang sangat menyenangkan dan penting di dalam kehidupannya, misalnya saat mereka sedang bermain.

Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, dan lainnya. Definisi lain yaitu pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia (Wulandari et al., 2022). Lebih khusus lagi, pendidikan jasmani berkaitan dengan hubungan manusia dan wilayah pendidikan. Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, dan pengetahuan. Dengan pendidikan jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitanya dengan pesan pribadi yang menyenangkan. Permasalahan lain adalah kurangnya pemahaman

guru secara komprehensif tentang gagasan sekolah dan terbatasnya waktu dalam pembelajaran pendidikan jasmani (Sigid & Setiawan, 2018), serta kuatnya kecenderungan orientasi guru dalam memberikan pembelajaran olahraga dan permainan sehingga berpengaruh negatif terhadap efektivitas belajar peserta didik (Suherman, 2016). Selanjutnya Rachman et al., (2018) menambahkan bahwa sebagian besar peserta didik memiliki keterampilan motorik kasar dan halus di bawah standar, perkembangan gerakan peserta didik yang tidak sesuai dengan tahapan yang tepat, kurangnya pelatihan dan pengalaman guru tentang cara mengajar atau mentransfer materi pengembangan gerakan peserta didik, keterbatasan peralatan yang digunakan sebagai media pembelajaran, dan peserta didik merasa bosan ketika diberikan kegiatan belajar di kelas. Suherman (2009) menekankan bahwa permasalahan pendidikan jasmani juga disebabkan oleh faktor-faktor eksternal seperti kurangnya infrastruktur di sekolah, keterbatasan waktu belajar yang bisa dimanfaatkan guru, kurangnya sarana dan prasarana, dan rendahnya kepedulian pihak sekolah pada mata pelajaran pendidikan jasmani menjadi penyebab kelemahan sistem pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar (Trudeau & Shephard, 2008). Hal ini juga memberikan dampak kepada peserta didik seperti, kecenderungan peserta didik menjadi apatis, kurangnya motivasi belajar, mudah bosan, dan kurang kreatif dan inovatif.

Cara yang dilakukan oleh peneliti untuk melakukan penelitian ini yaitu dengan cara melihat aspek-aspek yang mengacu dari berbagai sumber pengamatan dan wawancara oleh guru PJOK di SDN 141 Lokajaya tersebut. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru PJOK di SDN 141 Lokajaya, berikut disajikan deskripsi dan data pendukung tentang pentingnya pendidikan jasmani dalam meningkatkan kesehatan di SDN 141 Lokajaya, mengenai peran yang harus dilakukan oleh guru pendidikan jasmani dalam meningkatkan kesehatan siswa sekolah dasar yaitu senantiasa mengingatkan terkait jajanan apa yang dibeli oleh anak-anak. Dalam tujuan pendidikan jasmani disini sudah pasti untuk menyehatkan dan menguatkan organ tubuh peserta didik. Satu hal yang menjadi perhatian adalah ketika anak-anak merasa lelah dan haus setelah olahraga mereka cenderung minum minuman yang dingin, manis, dan berwarna, sehingga yang awalnya olahraga dalam PJOK ini dapat menyehatkan siswa malah memungkinkan menjadikan anak kurang sehat karena meminum minuman tersebut saat merasa haus, sehingga anak tersebut gampang sakit tenggorokan, demam, dan lain sebagainya. Itulah yang menjadi konsentrasi bagi guru PJOK selain pelajaran itu terutama sikap mental dalam menjaga kesehatan seperti memilih jajanan.

Program atau kegiatan yang biasa dilakukan di SDN 141 Lokajaya dalam pelajaran PJOK untuk meningkatkan kesadaran akan kesehatan yaitu program yang mengacu pada apa yang disesuaikan dengan tugas perkembangan anak, anak SD itu biasanya mengedepankan motorik

dasar seperti jalan, lari, lompat, melempar, dan lain-lain. Untuk memenuhi unsur-unsur itu programnya yaitu melalui media bola. Untuk penyesuaannya karena ini sikap mental yang kompleks dan di sekolah hanya ada satu sampai dua jam pelajaran PJOK, dan lebih banyak waktu di kelas dan di rumah dibandingkan di lapangan, oleh karena itu menyadarkan pentingnya olahraga kepada anak-anak membutuhkan waktu. Respon siswa di SDN 141 Lokajaya terhadap program tersebut sangat antusias saat mengikuti pelajaran PJOK. Pelajaran PJOK sangat dinantikan oleh anak-anak, peserta didik berharap pelajaran PJOK ini dapat tetap dilakukan, mereka menantikan pelajaran PJOK karena mereka memahami pentingnya bergerak bagi perkembangan diri mereka.

Pelajaran PJOK memberi arahan yang terstruktur untuk aktivitas fisik mereka. Cara meningkatkan minat atau motivasi peserta didik ketika mengikuti kegiatan dalam pelajaran PJOK yaitu peningkatan pemahaman siswa terhadap manfaat pelajaran olahraga terhadap kesehatan dan aspek lainnya yang dapat dicapai melalui pendekatan persuasif yang menekankan instruksi dan pemahaman yang mendalam, yang menjadi tantangannya yaitu dalam konteks anak-anak usia perkembangan ini cenderung masih bermain, sebagai guru PJOK harus memberikan pemahaman kesadaran tentang sikap mental anak, karena anak-anak lebih banyak menghabiskan waktunya di rumah daripada di sekolah (Zeng, 2010). Oleh sebab itu diperlukan pengulangan terhadap konsep dan harus beberapa kali diulang. Kita perlu berkolaborasi dengan orang tua, terkadang orang tua pun ada yang peduli dan ada yang tidak peduli.

Penyebab utama gangguan pencernaan pada anak-anak yaitu berasal dari jajanan sekolah yang tidak sehat. Kebiasaan anak-anak yang selalu minum minuman yang manis, Dingin, dan berwarna sangat menjadi perhatian guru PJOK, sebagai guru PJOK kita perlu mengkomunikasikan kepada orang tua bahwa anak-anak sebaiknya membawa bekal minuman air putih dari rumahnya masing-masing, respon orang tua tersebut sangat antusias. Saat ini siswa di SDN 141 Lokajaya sudah menunjukkan perubahan, dari yang semula sering mengkonsumsi minuman kemasan sekarang sudah mulai berkurang. Berulang-ulang disampaikan dengan pendekatan kejadian yang ada di sekeliling kita melalui berita tv atau yang lainnya.

Pembelajaran PJOK ini memiliki manfaat yang signifikan, contohnya bagi anak yang cenderung tidak bisa diam karena kelebihan energi yang bisa mengganggu konsentrasi di kelas, melalui olahraga energi tersebut dapat tersalurkan sehingga anak tersebut dapat lebih fokus saat belajar di dalam kelas. Selain itu, Pembelajaran PJOK juga dapat membantu mengubah sikap mental dan pemahaman anak-anak, karena dalam olahraga terdapat aspek efektif,

kognitif, dan psikomotorik, seperti dalam kegiatan melempar bola, pemahaman akan urutan gerakan melempar bola tersebut dapat bermanfaat untuk menghindari masalah atau ketakutan (Hidayat & Juniar, 2017). Semua program-program olahraga dari pemerintah yang ditunjukkan kepada guru olahraga memang sudah bagus. Berharap terhadap kegiatan PJOK ini untuk meningkatkan kesehatan siswa agar lebih dari sekedar latihan fisik tetapi juga memberikan pemahaman kepada peserta didik yang mendalam tentang pentingnya gaya hidup yang sehat, seperti memilih makanan yang sehat, pola makan yang seimbang dan pentingnya istirahat yang cukup. PJOK bukan hanya menjadi waktu untuk bergerak, tetapi juga untuk belajar dan membangun keterampilan hidup yang nantinya akan membantu siswa menjadi pribadi yang lebih sehat secara keseluruhan

KESIMPULAN

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) harus ada di semua jenjang pendidikan, dari sekolah dasar hingga sekolah menengah atas. PJOK menggunakan aktivitas gerak sebagai media cara untuk mencapai tujuan pendidikannya. Tujuannya termasuk meningkatkan kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, dan aspek lain dari kehidupan. Peran Guru PJOK sangat penting dalam meningkatkan kesehatan siswa di sekolah dasar. Guru PJOK di SDN 141 Lokajaya harus senantiasa mengingatkan siswa terkait jajanan yang mereka beli, karena jajanan yang tidak sehat dapat berdampak negatif pada kesehatan siswa. Respon Siswa terhadap program PJOK di SDN 141 Lokajaya sangat antusias. Mereka menantikan pelajaran PJOK karena memahami pentingnya bergerak bagi perkembangan diri mereka. Kolaborasi dengan Orang Tua juga penting dalam meningkatkan kesadaran akan kesehatan siswa. Guru PJOK perlu berkomunikasi dengan orang tua untuk memastikan bahwa anak-anak membawa bekal minuman air putih dari rumah, mengurangi konsumsi minuman kemasan yang tidak sehat. Manfaat Pembelajaran PJOK tidak hanya terbatas pada latihan fisik, tetapi juga memberikan pemahaman yang mendalam tentang pentingnya gaya hidup sehat, seperti memilih makanan sehat, pola makan yang seimbang, dan pentingnya istirahat yang cukup

REFERENSI

Hidayat, C., & Juniar, D. T. (2017). Penerapan Model Cooperative Learning Tipe Jigsaw Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Poomsae I Mata Kuliah Taekwondo. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(2), 36. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v2i2.8177>

- Irmansyah, J., dkk. (2020). Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah dasar: deskripsi permasalahan, urgensi, dan pemahaman dari perspektif guru. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Vol 16 (2).
- Lengkana, A. S., & Sofa, N. S. N. (2017). Kebijakan Pendidikan Jasmani dalam Pendidikan. *Jurnal Olahraga*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.37742/jo.v3i1.67>
- Soedjatmiko. (2015). Membentuk Karakter Siswa Sekolah Dasar Menggunakan Pendidikan Jasmani Dan Olahraga. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 2(2), 57–64.
- Sudarsinah. (2021). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Bagi Anak Usia Sekolah Dasar. *Elemental: Jurnal PGSD STKIP PGRI Banjarmasin*, Vol. 3, No. 3, Halaman: 1-10.
- Trudeau, F., & Shephard, R. J. (2008). Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5(1), 10. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-5-10>
- Wahidmurni, W. (2017). Pemaparan Metode Penelitian Kualitatif
- Wulandari, W., Jariono, G., & Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta. (2022). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Menggunakan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw. *Jurnal Porkes*, 5(1), 245–259. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.5493>
- Zeng. (2010). An Examination of Teaching Behaviors and Learning Activities in Physical Education Class Settings Taught by Three Different Levels of Teachers. *Journal of Social Sciences*, 6(1), 18–28. <https://doi.org/10.3844/jssp.2010.18.28>