

PENGARUH GAYA HIDUP AKTIF MELALUI PENDIDIKAN JASMANI TERHADAP PRESTASI AKADEMIK SISWA

Andi Ridwan¹, Andi Fathir Perawira R², Muhammad Aprilyansyah Pratama Rusli³,
Muh. Bahrul Ulum⁴, Muh. Yusuf Rahim⁵, Muhammad Iqbal Rustan⁶, Muh. Takdir⁷

^{1, 2, 3, 4, 5, 6, 7}Universitas Negeri Makassar, Jl. A. P. Pettarani, Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia
Email: andi.ridwan@unm.ac.id

Article History

Received: 27-11-2025

Revision: 06-12-2025

Accepted: 08-12-2025

Published: 10-12-2025

Abstract. Physical education plays an important role in shaping healthy lifestyle habits, improving physical fitness, and supporting the cognitive and emotional development of students. This study aims to describe the influence of an active lifestyle through physical education on students' academic achievement. This research uses a literature study method with a narrative or literature synthesis approach. Data sources come from national and international journal articles, especially recent publications after 2021, that discuss the relationship between physical activity, an active lifestyle, and students' academic achievement. The study results show that regular physical activity in physical education has a significant positive impact on academic achievement. Physical activity has been shown to improve cognitive functions such as concentration, memory, and problem-solving abilities, while also enhancing mental health by reducing stress and anxiety levels. Moreover, physical education supports the development of social skills, time management, and self-discipline, all of which contribute to academic success. These findings reinforce that physical education not only affects physical health but also plays an important role in students' academic development.

Keywords: Active Lifestyle, Physical Activity, Academic Achievement, Students

Abstrak. Pendidikan jasmani berperan penting dalam membentuk kebiasaan hidup sehat, meningkatkan kebugaran jasmani, serta mendukung perkembangan kognitif dan emosional siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengaruh gaya hidup aktif melalui pendidikan jasmani terhadap prestasi akademik siswa. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (*library research*) dengan pendekatan naratif atau sintesis literatur. Sumber data berasal dari artikel jurnal nasional dan internasional, terutama publikasi terbaru setelah tahun 2021, yang membahas hubungan aktivitas jasmani, gaya hidup aktif, dan pencapaian akademik siswa. Hasil kajian menunjukkan bahwa aktivitas fisik teratur dalam pendidikan jasmani memberikan dampak positif yang signifikan terhadap prestasi akademik. Aktivitas jasmani terbukti meningkatkan fungsi kognitif seperti konsentrasi, memori, dan kemampuan pemecahan masalah, sekaligus memperbaiki kesehatan mental dengan menurunkan tingkat stres dan kecemasan. Selain itu, pendidikan jasmani mendukung pengembangan keterampilan sosial, manajemen waktu, dan disiplin diri yang semuanya berkontribusi pada pencapaian akademik. Temuan ini mempertegas bahwa pendidikan jasmani tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga berperan sebagai faktor penting dalam pengembangan akademik siswa.

Kata Kunci: Gaya Hidup Aktif, Aktivitas Fisik, Prestasi Akademik, Siswa

How to Cite: Ridwan, A., Perawira R, A. F., Rusli, M. A. P., Ulum, M. B., Rahim, M. Y., Rustan, M. I., & Takdir, M. (2025). Pengaruh Gaya Hidup Aktif Melalui Pendidikan Jasmani Terhadap Prestasi Akademik Siswa. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 6 (8), 11791-11796. <http://doi.org/10.54373/imeij.v6i8.4638>

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam membangun gaya hidup aktif pada siswa. Melalui pendidikan jasmani, siswa tidak hanya melakukan aktivitas fisik, tetapi juga belajar membentuk kebiasaan sehat yang bermanfaat jangka panjang. Aktivitas fisik yang teratur dalam pembelajaran jasmani terbukti mampu meningkatkan kebugaran fisik, keterampilan motorik, dan rasa tanggung jawab terhadap kesehatan diri (Ahmed & Akter, 2021). Selain itu, aktivitas fisik memiliki hubungan erat dengan kesehatan mental dan perkembangan kognitif. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa olahraga berpengaruh positif terhadap fungsi eksekutif, perhatian, memori kerja, serta fleksibilitas kognitif pada remaja. Pendidikan jasmani yang melibatkan aktivitas fisik intensitas sedang hingga tinggi dapat meningkatkan aliran darah ke otak, memperbaiki regulasi neurotransmitter, serta menurunkan tingkat stres sehingga mendukung proses belajar (Liu et al., 2025)

Namun demikian, fenomena rendahnya aktivitas fisik di kalangan pelajar menjadi persoalan serius, terutama dengan meningkatnya waktu yang dihabiskan di depan layar gawai (*screen time*). Selama pandemi COVID-19, kondisi ini semakin parah, di mana banyak anak mengalami penurunan tingkat aktivitas fisik harian. Studi terbaru melaporkan bahwa lebih dari separuh anak di Indonesia tidak memenuhi standar aktivitas fisik yang direkomendasikan, yang berdampak pada kesehatan fisik, mental, serta kemampuan kognitif mereka (Hanifah et al., 2023). Kondisi tersebut menegaskan pentingnya penelitian mengenai hubungan gaya hidup aktif melalui pendidikan jasmani dengan prestasi akademik siswa. Prestasi akademik tidak hanya dipengaruhi oleh kecerdasan semata, tetapi juga oleh kemampuan mengatur emosi, konsentrasi, memori, dan motivasi belajar yang semuanya dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengaruh gaya hidup aktif melalui pendidikan jasmani terhadap pencapaian akademik siswa sekaligus mengidentifikasi aspek-aspek pendidikan jasmani yang berkontribusi pada perkembangan kognitif mereka.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengaruh gaya hidup aktif melalui pendidikan jasmani terhadap prestasi akademik siswa. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur tentang hubungan aktivitas fisik dan prestasi akademik, terutama dengan menjelaskan mekanisme perantara seperti fungsi kognitif, motivasi belajar, dan regulasi emosi. Dari sisi praktis, penelitian ini diharapkan mampu memberikan masukan kepada guru pendidikan jasmani, pengelola sekolah, dan orang tua untuk lebih mendorong siswa menjalani gaya hidup aktif, sehingga pendidikan jasmani bukan hanya menjadi sarana promosi kesehatan, tetapi juga berkontribusi nyata terhadap peningkatan prestasi akademik siswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian studi literatur (*library research*) dengan pendekatan naratif atau sintesis literatur. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengkaji secara mendalam hasil-hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan topik pengaruh gaya hidup aktif melalui pendidikan jasmani terhadap prestasi akademik siswa. Sumber data yang digunakan berasal dari artikel jurnal internasional dan nasional yang terbit dalam kurun waktu sepuluh hingga dua puluh tahun terakhir, dengan prioritas pada publikasi terbaru setelah tahun 2021 agar sesuai dengan perkembangan penelitian terkini. Misalnya, penelitian Cruz, (2021) menunjukkan bahwa gaya hidup aktif memiliki keterkaitan erat dengan prestasi dalam pendidikan jasmani dan dapat menjadi prediktor capaian akademik siswa. Demikian pula, James et al., (2023) melalui tinjauan sistematis menegaskan bahwa frekuensi dan intensitas aktivitas fisik berhubungan positif dengan prestasi akademik siswa sekolah dasar dan menengah. Selain itu, Komarudin et al., (2023) menemukan bahwa aktivitas fisik terstruktur dalam pendidikan jasmani berpengaruh langsung pada capaian akademik siswa SD di Indonesia. Buku teks yang membahas pendidikan jasmani dan psikologi pendidikan juga digunakan untuk memperkuat landasan teoritis penelitian ini.

Proses pengumpulan data dilakukan melalui pencarian pada beberapa basis data akademik seperti Google Scholar. Untuk mempermudah pencarian, digunakan kata kunci *physical education*, *active lifestyle*, *academic achievement*, dan *students*. Artikel yang ditemukan kemudian ditinjau untuk memastikan keterkaitannya dengan fokus penelitian. Analisis data dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu identifikasi dan seleksi literatur yang relevan, klasifikasi temuan berdasarkan hubungan langsung aktivitas fisik dengan prestasi akademik, faktor-faktor mediasi seperti kesehatan mental dan fungsi kognitif, serta konteks lingkungan sekolah dan keluarga. Setelah itu, temuan-temuan dari berbagai sumber disintesis dalam bentuk narasi sehingga menghasilkan gambaran menyeluruh mengenai pengaruh gaya hidup aktif melalui pendidikan jasmani terhadap prestasi akademik siswa.

HASIL DAN DISKUSI

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa gaya hidup aktif yang terbentuk melalui pendidikan jasmani memberikan dampak positif yang signifikan terhadap prestasi akademik siswa. Aktivitas fisik teratur terbukti mampu meningkatkan fungsi kognitif seperti konsentrasi, memori, dan kemampuan pemecahan masalah. Hal ini sejalan dengan temuan Runesi et al., (2024) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan memori kerja dan konsentrasi, yang secara langsung mendukung pencapaian akademik siswa. Selain itu,

pendidikan jasmani juga berperan dalam menumbuhkan motivasi belajar melalui perbaikan kesehatan mental. Gatsis et al., (2021) menegaskan bahwa keterlibatan siswa dalam aktivitas jasmani terstruktur dapat meningkatkan prestasi akademik sekaligus memperbaiki kondisi psikologis, seperti menurunkan tingkat stres dan kecemasan. Hal ini penting karena faktor psikologis sangat menentukan keberhasilan siswa dalam menyerap pelajaran di kelas.

Lebih jauh, meta-analisis oleh Neunhäuserer et al., (2021) menemukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan peningkatan fungsi kognitif dan prestasi akademik siswa di berbagai jenjang pendidikan. Temuan ini memperkuat bahwa pendidikan jasmani tidak hanya memberikan manfaat pada kesehatan fisik, tetapi juga berimplikasi langsung pada performa akademik.

Bahwa siswa yang berpartisipasi aktif dalam olahraga sekolah memiliki keterampilan manajemen waktu yang lebih baik, disiplin diri yang lebih tinggi, serta tingkat partisipasi akademik yang lebih konsisten dibandingkan dengan siswa yang kurang aktif secara fisik. Dengan kata lain, gaya hidup aktif mendorong pembentukan karakter positif yang mendukung keberhasilan akademik. Lebih lanjut, dari perspektif neurobiologis, aktivitas jasmani dapat meningkatkan aliran darah ke otak serta merangsang pelepasan neurotransmitter penting seperti dopamin, serotonin, dan norepinefrin yang berperan dalam regulasi suasana hati, konsentrasi, dan memori. Kondisi ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani berfungsi sebagai katalis biologis yang memfasilitasi peningkatan kemampuan belajar siswa. Dari segi sosial, keterlibatan siswa dalam kegiatan jasmani juga berkontribusi pada peningkatan interaksi sosial, kerjasama tim, dan keterampilan komunikasi. Hal ini secara tidak langsung dapat mendukung pembelajaran di kelas, karena siswa yang mampu berkolaborasi dengan baik akan lebih mudah memahami materi pelajaran melalui diskusi maupun kerja kelompok.

Secara keseluruhan, hasil kajian literatur ini menegaskan bahwa pendidikan jasmani sebagai sarana membangun gaya hidup aktif memiliki kontribusi penting terhadap perkembangan akademik siswa. Peran ini mencakup peningkatan aspek fisik, mental, kognitif, hingga sosial, sehingga pendidikan jasmani tidak boleh hanya dipandang sebagai pelengkap kurikulum, melainkan sebagai bagian integral dari strategi peningkatan mutu pendidikan. Dengan demikian, perlu ada perhatian lebih dalam kebijakan pendidikan maupun praktik pembelajaran sehari-hari agar pendidikan jasmani mendapat porsi yang memadai sebagai instrumen pengembangan potensi siswa secara holistik

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur, dapat disimpulkan bahwa gaya hidup aktif yang dibentuk melalui pendidikan jasmani memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prestasi akademik siswa. Aktivitas fisik teratur tidak hanya berdampak pada peningkatan kebugaran jasmani, tetapi juga memberikan manfaat pada fungsi kognitif seperti konsentrasi, memori, serta kemampuan pemecahan masalah. Selain itu, aktivitas jasmani terbukti mendukung kesehatan mental dengan menurunkan tingkat stres dan kecemasan, sekaligus menumbuhkan motivasi belajar. Dari perspektif neurobiologis, pendidikan jasmani mendorong peningkatan aliran darah ke otak dan pelepasan neurotransmitter yang berperan penting dalam regulasi emosi, fokus, serta kesiapan belajar. Sementara itu, dari aspek sosial, keterlibatan siswa dalam kegiatan jasmani menumbuhkan keterampilan manajemen waktu, disiplin diri, kerjasama, dan komunikasi, yang semuanya berkontribusi pada pencapaian akademik yang lebih baik. Implikasi praktis dari penelitian ini adalah perlunya pendidikan jasmani dipandang sebagai bagian integral dari strategi peningkatan mutu pendidikan, bukan sekadar pelengkap kurikulum.

Guru, sekolah, dan orang tua diharapkan dapat memberikan dukungan yang lebih besar agar siswa terbiasa menjalani gaya hidup aktif. Selain itu, kebijakan pendidikan perlu memberikan ruang yang cukup bagi aktivitas jasmani sebagai sarana pengembangan potensi siswa secara menyeluruh, mencakup aspek fisik, mental, kognitif, dan sosial. Dengan demikian, pendidikan jasmani berperan penting dalam membentuk generasi yang tidak hanya sehat secara fisik, tetapi juga unggul dalam prestasi akademik, siap menghadapi tantangan, dan mampu beradaptasi dengan perkembangan zaman.

Penelitian mendatang sebaiknya menggunakan pendekatan eksperimental untuk menguji langsung pengaruh aktivitas jasmani terhadap prestasi akademik, serta mempertimbangkan variabel mediator seperti motivasi belajar dan kualitas tidur, maupun moderator seperti usia dan latar belakang sosial-ekonomi. Selain itu, perlu dikaji perbedaan efek pendidikan jasmani di berbagai jenjang pendidikan, serta integrasi aktivitas fisik dengan teknologi digital yang kini semakin dominan dalam kehidupan siswa. Studi longitudinal juga direkomendasikan guna melihat dampak gaya hidup aktif dalam jangka panjang terhadap prestasi akademik, kesehatan mental, dan keterampilan sosial

REFERENSI

- Ahmed, S., & Akter, R. (2021). Immediate effects of physical activity on motor cognitive function in healthy young adults: A pre-test post-test quasi experimental study. *Saudi Journal of Sports Medicine*, 21(1), 18. https://doi.org/10.4103/sjism.sjism_2_21
- Cruz, T. B. (2021). Lifestyle attributes and academic performance in physical education. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 2(1), 61–75. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol2\(1\).6365](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol2(1).6365)
- GATSIS, G., STRIGAS, A., & NTASIS, L. (2021). Contribution of emotional intelligence to Taekwondo athlete's performance. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(3).
- Hanifah, L., Nasrulloh, N., & Sufyan, D. L. (2023). Sedentary Behavior and Lack of Physical Activity among Children in Indonesia. *Children*, 10(8), 1283. <https://doi.org/10.3390/children10081283>
- James, J., Pringle, A., Mourton, S., & Roscoe, C. M. P. (2023). The Effects of Physical Activity on Academic Performance in School-Aged Children: A Systematic Review. *Children*, 10(6), 1019. <https://doi.org/10.3390/children10061019>
- Komarudin, K., Garcí-a-Jiménez, J. V., Saryono, S., Meikahani, R., Iswanto, A., Perdana, S., & Pamungkas, G. (2023). The relationship between physical activity and academic performance on elementary school students. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 42(1), 90–99. <https://doi.org/10.21831/cp.v42i1.58068>
- Liu, L., Xin, X., & Zhang, Y. (2025). The effects of physical exercise on cognitive function in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 16, 1556721. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1556721>
- Neunhäuserer, D., Reich, B., Mayr, B., Kaiser, B., Lamprecht, B., Niederseer, D., Ermolao, A., Studnicka, M., & Niebauer, J. (2021). Impact of exercise training and supplemental oxygen on submaximal exercise performance in patients with COPD. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 31(3), 710–719. <https://doi.org/10.1111/sms.13870>
- Runesi, S., Louk, M. J. H., Widhiya, A., Utomo, B., & Saputra, S. Y. (2024). *Hubungan antara Aktivitas Fisik, Fungsi Kognitif, dan Prestasi Akademik Siswa.*