

PERAN MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SISWA DI SEKOLAH DASAR

Aliya Putri Gunawan¹, Annasa Nurhalisyah², Diniyah Khoerunnisa Alifiyah³, Fuji Nurul Madaniah⁴, Nadya Rudianti Putri⁵, Agus Mulyana⁶
aliyaputri2555@upi.edu¹, nasanuraisyh@upi.edu², diniyahka@upi.edu³, fujinurul7@upi.edu⁴,
nadyarudianti@upi.edu⁵, goestmulyana@upi.edu⁶
Universitas Pendidikan Indonesia

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peran mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dalam meningkatkan motivasi belajar siswa di sekolah dasar. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif, yang merupakan proses penelitian untuk memahami fenomena manusia atau sosial dengan menciptakan gambaran yang menyeluruh dan konteks yang dapat disajikan dengan kata-kata. Penelitian ini melaporkan pandangan terinci yang diperoleh dari sumber informasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mata pelajaran PJOK memainkan peran penting dalam pendidikan siswa. Dengan memberikan siswa kesempatan untuk bergerak dan berinteraksi dalam lingkungan yang mendukung dan positif, mereka dapat belajar dan tumbuh dalam cara yang sehat dan produktif. Oleh karena itu, penelitian ini menyarankan bahwa lebih banyak penekanan harus ditempatkan pada pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dalam kurikulum sekolah dasar untuk membantu meningkatkan motivasi belajar siswa

Kata Kunci: Motivasi, Pendidikan Jasmani, Sekolah Dasar

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the role of Physical Education (PE) subjects in increasing student learning motivation in elementary schools. The method used in this research is qualitative method, which is a research process to understand human or social phenomena by creating a comprehensive picture and context that can be presented in words. This research reports detailed views obtained from sources of information. The results of this study show that PE subjects play an important role in students' education. By providing students with opportunities to move and interact in a supportive and positive environment, they can learn and grow in a healthy and productive way. Therefore, this study suggests that more emphasis should be placed on physical education, sport and health in the primary school curriculum to help improve students' learning motivation.

Keyword: Elementary School, Motivation, Physical Education.

PENDAHULUAN

Pendidikan menjadi hal yang sangat penting dalam kehidupan setiap orang dan juga bagi kemajuan suatu negara. Di zaman yang terus berkembang ini, pendidikan menjadi sebuah kunci utama dalam mencapai sebuah kesuksesan dan menggenggam masa depan yang cerah. Sejalan dengan hal ini pendidikan adalah upaya sadar dan terencana untuk menciptakan lingkungan belajar dan proses pembelajaran sehingga peserta didik dapat mengembangkan potensi mereka secara aktif, termasuk kekuatan spiritual, kendali diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan untuk diri mereka sendiri, masyarakat, bangsa, dan negara. Pendidikan merupakan bagian tak terpisahkan dari pembangunan, karena proses pendidikan tidak dapat dipisahkan dari proses pembangunan itu sendiri (Makkawaru, 2019). Sejalan dengan pendapat (Fau et al., 2023), dia menyebutkan bahwa pendidikan menjadi sebuah kebutuhan pokok bagi

manusia. Peningkatan mutu pendidikan menjadi kebutuhan bagi generasi yang siap beradaptasi dengan perubahan zaman. Pendidikan memiliki dampak positif terhadap kualitas hidup. Individu yang memiliki pendidikan lebih tinggi cenderung mendapatkan akses yang lebih baik ke pekerjaan berkualitas, layanan kesehatan yang lebih baik, dan peluang untuk membangun hubungan sosial yang lebih kuat.

Berbicara tentang pendidikan, kita semua menyadari betapa pentingnya peran pendidikan tersebut. Kemampuan, pengetahuan, dan keterampilan yang diperoleh dari pendidikan merupakan modal yang kita miliki untuk menghadapi tantangan zaman yang penuh dengan kesulitan ini. Sejalan dengan ini pendidikan menjadi kunci utama dalam mencapai kemajuan suatu bangsa, karena tanpa pendidikan, sulit untuk mengembangkan perekonomian, teknologi, kehidupan sosial, dan aspek lainnya. Peningkatan sumber daya manusia menjadi prioritas bersama bagi setiap negara di dunia, terutama di Indonesia (Widiatmaka, 2016). Dengan demikian pendidikan menjadi sangat penting bagi peradaban bangsa dalam menghadapi tantangan zaman.

Jadi pendidikan adalah Pendidikan adalah proses sistematis yang melibatkan transfer pengetahuan, keterampilan, nilai, dan budaya dari generasi ke generasi melalui berbagai metode dan institusi, dengan tujuan untuk mengembangkan potensi individu, membentuk kepribadian, meningkatkan kemampuan berpikir kritis, serta mempersiapkan seseorang untuk berpartisipasi secara aktif dalam masyarakat dan mencapai kemajuan pribadi dan kolektif. Sejalan dengan pernyataan di atas, (BP et al., 2022) menyebutkan bahwa pendidikan adalah usaha yang disadari dan direncanakan untuk menciptakan lingkungan pembelajaran yang memungkinkan peserta didik secara aktif mengembangkan potensi mereka, termasuk kekuatan spiritual, kendali diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, dan keterampilan yang diperlukan untuk diri mereka sendiri dan masyarakat. Di dalam pendidikan juga terdiri atas banyak bidang ilmu, diantaranya sosiologi, psikologi, humaniora, matematika, dan lain-lain. Namun yang akan digali oleh tim penulis dalam artikel ini adalah bidang ilmu olahraga dan kesehatan.

Pada dasarnya bidang ilmu pendidikan olahraga dan kesehatan merupakan studi yang mencakup tentang pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang bertujuan untuk mempromosikan gaya hidup aktif dan sehat. Adapun menurut (Aditia, 2015) pendidikan jasmani, sebagai bagian dari pendidikan menyeluruh, pada dasarnya adalah proses pembelajaran yang melibatkan interaksi antara siswa dengan lingkungan, yang diatur melalui aktivitas fisik secara sistematis untuk meningkatkan keterampilan motorik dan nilai-nilai yang berfungsi, yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan sosial.

Pendidikan jasmani bagi anak-anak usia sekolah memiliki manfaat penting dalam meningkatkan kesiapan mereka untuk menghadapi tugas dan aktivitas kerja serta mengisi waktu luang dengan kegiatan yang bermanfaat. Para ahli pendidikan berkomitmen bahwa pendidikan jasmani adalah elemen krusial dalam membentuk siswa menjadi individu yang utuh. Oleh karena itu, fungsi pendidikan jasmani dan kesehatan yang diadakan di sekolah, khususnya sekolah dasar, memiliki cakupan yang sangat luas dan hampir tidak ada batasannya. Selain berfungsi sebagai alat untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan dasar, pendidikan jasmani juga mampu membentuk individu-individu yang dapat membangun diri mereka sendiri dan secara kolektif bertanggung jawab atas pembangunan bangsa. (Pratiwi & Oktaviani, 2018).

Pada umumnya, ada empat kategori tujuan pendidikan jasmani menurut Suherman (2009), yaitu:

1. Peningkatan fisik: Tujuan ini terkait dengan kemampuan untuk melakukan aktivitas yang melibatkan kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (kebugaran fisik).

2. Peningkatan gerak: Tujuan ini terkait dengan kemampuan untuk melakukan gerakan secara efektif, efisien, halus, indah, dan sempurna (keterampilan penuh).
3. Peningkatan mental: Tujuan ini terkait dengan kemampuan untuk berpikir dan menginterpretasikan pengetahuan lengkap tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungannya, sehingga dapat menumbuhkan pengetahuan, sikap, dan tanggung jawab siswa.
4. Peningkatan sosial: Tujuan ini terkait dengan kemampuan siswa untuk beradaptasi dengan kelompok atau masyarakat.

Dengan melakukan pendidikan olahraga bisa meningkatkan motivasi dan semangat para siswa. Hal ini sesuai dengan pendapat (Mabruri & Bakti, 2022) yang mengatakan olahraga merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang dimanfaatkan untuk mengisi waktu senggang dengan tujuan meredakan stres dan kejenuhan yang timbul akibat rutinitas sehari-hari. Dalam penelitian ini, tim peneliti bertujuan untuk menyelidiki dan menganalisis peran pendidikan olahraga, jasmani, dan kesehatan terhadap motivasi siswa sekolah dasar.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskripsi kualitatif dengan dengan jenis pendekatan studi literatur. Kualitatif adalah Proses penelitian untuk memahami fenomena-fenomena manusia atau sosial dengan menciptakan gambaran yang menyeluruh dan konteks yang dapat disajikan dengan kata-kata, melaporkan pandangan terinci yang diperoleh dari sumber informasi. Denzin & Lincoln (2011) Penelitian kualitatif merupakan penelitian menggunakan latar alamiah dengan maksud menafsirkan sebuah fenomena yang terjadi dan dilakukan dengan jalan melibatkan berbagai metode yang ada. Sedangkan Studi literatur adalah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat serta mengelola bahan penelitian. Zed (2014) studi literatur yaitu metode pengumpulan data dengan cara memahami dan mempelajari teori-teori dari berbagai literatur yang berhubungan dengan penelitian. Tujuan dari pendekatan studi literatur ini untuk memperkenalkan kajian-kajian baru dalam topik yang diamati serta untuk memperkaya wawasan tentang topik yang sedang menjadi bahan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi yang dilakukan menunjukkan bahwa latihan fisik, olahraga, dan kesehatan adalah faktor penting dalam meningkatkan keinginan siswa untuk belajar. Menurut Aditia (2015) berolahraga secara teratur meningkatkan kesehatan fisik siswa selain kesehatan mental dan emosional mereka. Selain itu Mabruri & Bakti (2022) menemukan bahwa olahraga dapat membantu mengurangi stres dan kejenuhan yang disebabkan oleh rutinitas sehari-hari.

Individu dengan kebugaran fisik yang baik mampu menjalankan berbagai aktivitas tanpa merasa lelah. Bahkan setelah melakukan suatu aktivitas, mereka masih dapat melanjutkan aktivitas lainnya. Mereka memiliki kemampuan untuk bergerak secara bebas tanpa merasa lelah atau terbatas dalam melakukan tugas. Mereka juga memiliki kontrol yang baik dalam mengkoordinasikan gerakan tubuh mereka, serta memiliki ketahanan kardiorespiratori yang diperlukan untuk melakukan pekerjaan yang melelahkan yang melibatkan semua bagian tubuh. hal tersebut sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Putra & Avandi (2013) bahwa orang dengan kebugaran fisik yang baik dapat memperbaiki kondisi fisik mereka yang mencakup sistem sirkulasi, fungsi jantung, kekuatan, fleksibilitas dan lainnya.

Ada beberapa hubungan yang positif antara kebugaran fisik dan prestasi akademik, yaitu: 1) siswa yang bugar cenderung lebih termotivasi untuk mencapai prestasi yang lebih baik dalam mata pelajaran akademik maupun dalam keterampilan fisik, 2) kebugaran jasmani siswa memiliki korelasi positif dengan prestasi akademik mereka, 3) aktivitas fisik dan tingkat kebugaran lebih tinggi dapat meningkatkan konsentrasi dan perilaku siswa di kelas, 4) aktivitas fisik dapat berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental. Olahraga dapat membantu meredakan stres, kecemasan, dan masalah depresi yang dapat mempengaruhi kinerja akademik siswa (Torrijos-Ni~no, et al., 2014). Pendapat tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Oktaviani & Wibowo (2021) bahwa jika siswa memiliki kebugaran fisik yang baik, mereka akan lebih mudah menerima materi dalam proses belajar. Sebaliknya, jika tingkat kebugaran fisik siswa buruk atau rendah, mereka akan kehilangan konsentrasi dalam proses belajar,

Olahraga dengan cara yang unik dapat memfasilitasi peningkatan aliran darah ke otak. maka pada gilirannya dapat meningkatkan konsentrasi dan fokus, dua aspek kunci yang sangat penting dalam proses belajar. Menurut Bangun (2016) olahraga kesehatan memainkan peran penting dalam peningkatan kesejahteraan fisik seseorang, tujuannya adalah untuk meningkatkan tingkat kesehatan dinamis yang berarti bahwa seseorang tidak hanya sehat saat beristirahat (sehat statis), tetapi juga dalam keadaan sehat dan memiliki mobilitas yang cukup untuk mendukung semua aktivitas sehari-hari dalam kehidupan mereka (sehat dinamis). Dengan demikian, olahraga dapat dianggap sebagai alat yang efektif untuk memaksimalkan potensi akademik siswa, Selain itu, olahraga juga dapat membantu siswa dalam mengembangkan disiplin dan kerja keras, dua nilai inti yang tidak hanya bermanfaat dalam konteks olahraga, tetapi juga dalam konteks akademik yang dapat membentuk karakter siswa dan mempersiapkan mereka untuk tantangan yang mereka hadapi di dunia akademik. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Makkawaru (2019), siswa yang aktif dalam kelas olahraga cenderung lebih termotivasi untuk mengejar kegiatan akademik lainnya. Hal tersebut menunjukkan bahwa olahraga bukan hanya berfungsi sebagai sarana untuk menjaga kesehatan fisik dan mental, tetapi juga sebagai katalis untuk meningkatkan motivasi akademik.

Teori hierarki kebutuhan Abraham Maslow dan teori motivasi lainnya menyatakan bahwa kebutuhan fisik adalah kebutuhan dasar yang harus dipenuhi sebelum seseorang dapat mencapai kebutuhan tingkat lebih tinggi yang terkait dengan pendidikan dan pencapaian pribadi (BP et al., 2022). Selain itu, olahraga dan aktivitas fisik juga dapat membantu siswa mengembangkan disiplin, kerja keras, dan ketekunan kualitas yang sangat penting untuk keberhasilan akademik.

Integrasi pendidikan jasmani dalam kurikulum dapat memenuhi kebutuhan fisik ini sekaligus menyediakan platform untuk pengembangan kognitif dan emosional. Hal itu senada dengan pendapat yang dikemukakan oleh Krotee & Bucher (2006) bahwa tujuan dari pendidikan jasmani tidak hanya berfokus pada pengembangan fisik, tetapi juga membantu dalam pengembangan intelektual, emosional, dan sosial. Interaksi sosial yang terjadi selama aktivitas olahraga memungkinkan siswa untuk belajar bernegosiasi, bekerja dalam tim, dan mengembangkan empati, yang semua itu adalah keterampilan penting untuk kesuksesan di sekolah dan kehidupan sehari-hari (Zed & Mestika, 2004).

Namun, juga penting untuk mengidentifikasi masalah yang mungkin terjadi saat menjalankan program ini. Salah satunya adalah kekurangan sumber daya atau fasilitas di sekolah, yang dapat menghambat pendidikan olahraga. Oleh karena itu, pemerintah dan sekolah harus bekerja sama untuk memberikan sumber daya yang cukup untuk pendidikan olahraga (Widiatmaka, 2016).

Identifikasi dan penyelesaian masalah terkait kekurangan sumber daya dan fasilitas merupakan tantangan utama dalam pelaksanaan program pendidikan jasmani di sekolah. Fasilitas yang tidak memadai, seperti ruang kelas yang terbatas dan peralatan olahraga yang kurang, seringkali menghambat efektivitas pengajaran olahraga dan kegiatan fisik. Masalah ini mempengaruhi kualitas pendidikan jasmani dan menurunkan motivasi serta partisipasi siswa dalam kegiatan olahraga (Widiatmaka, 2016),

Penting bagi pemerintah dan lembaga pendidikan untuk berkolaborasi secara efektif dalam mengatasi masalah ini. Alokasi sumber daya yang memadai, termasuk anggaran, fasilitas, dan pelatihan guru, adalah kunci untuk memastikan bahwa pendidikan jasmani dapat dijalankan dengan baik dan mencapai tujuannya dalam membina generasi muda yang sehat dan aktif. Kolaborasi ini perlu diperkuat terutama di daerah yang kurang berkembang, di mana akses ke fasilitas olahraga sering kali lebih terbatas, menegaskan pentingnya dukungan dari semua pihak yang terlibat (Widiatmaka, 2016).

KESIMPULAN

Berolahraga secara teratur dapat meningkatkan kesehatan fisik siswa. Selain kesehatan mental dan emosional mereka, olahraga juga dapat membantu mengurangi stres dan kejenuhan yang disebabkan oleh rutinitas sehari-hari. Pendidikan jasmani dalam kurikulum dapat memenuhi kebutuhan fisik ini sekaligus menyediakan platform untuk pengembangan kognitif dan emosional. Interaksi sosial yang terjadi selama aktivitas olahraga memungkinkan siswa untuk belajar bernegosiasi, bekerja dalam tim, dan mengembangkan empati, yang semua itu adalah keterampilan penting untuk kesuksesan di sekolah dan kehidupan sehari-hari. Dengan melakukan pendidikan olahraga bisa meningkatkan motivasi dan semangat para siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditia, D. A. (2015). Survei Penerapan Nilai-Nilai Positif Olahraga Dalam Interaksi Sosial Antar Siswa Di SMA Negeri Se-Kabupaten Wonosobo Tahun 2014/2015. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 4(12), 2251-2259.
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani dan Olahraga pada Lembaga Pendidikan di Indonesia. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, 4(3), 156-165.
- BP, A. R., Munandar, S. A., Fitriani, A., Karlina, Y., & Yumriani. (2022). Pengertian Pendidikan, Ilmu Pendidikan dan Unsur-unsur Pendidikan. *Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam*, 2(1), 1-8.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2011). *The SAGE Handbook of Qualitative Research*. SAGE Publication, Inc.
- Fau, J. F., Mendorfa, K. J., Wau, M., & Waruwu, Y. (2023). Pendidikan Jendela Dunia. *Jurnal Visi Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 69-77.
- Krotee, M., & Bucher, C. (2006). *Management of Physical Education and Sport*. McGraw-Hill Companies.
- Mabruri, A. H., & Bakti, A. P. (2022). Peran Sport Recreation dalam Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Siswi MI Roudlotul Muta'allimin Kebonsari Sukodadi Lamongan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(2).
- Makkawaru, M. (2019). Pentingnya Pendidikan Bagi Kehidupan dan Pendidikan Karakter dalam Dunia Pendidikan. *Jurnal Konsepsi*, 8(3), 116-119.
- Oktaviani, N. A., & Wibowo, S. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri di Madiun. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(1), 7-18.
- Pratiwi, E., & Oktaviani, M. N. (2018). *Dasar-dasar Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar*. CV. Pustaka Djati.
- Putra, A. W., & Avandi, R. I. (2013). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Masyarakat Usia di Atas 40 Tahun pada Anggota Arca Hash Club Kabupaten Madiun. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1),

1-17.

- Suherman, A. (2009). Revitalisasi Pengajaran dalam Pendidikan Jasmani. Bintang Warli Artika.
- Torrijos-Niño, C., Martinez-Vizcaino, V., Pardo-Guijarro, M. J., Garcia-Prieto, J. C., Arias-Palencia, N. M., & Sanchez-Lopez, M. (2014). Physical Fitness, Obesity, and Academic Achievement in Schoolchildren. *The Journal of Pediatrics*, 165(1), 104-109.
- Widiatmaka, P. (2016). Kendala Pendidikan Kewarganegaraan Dalam Membangun Karakter Peserta Didik di Dalam Proses Pembelajaran. *Jurnal Civics*, 13(2), 188-198.
- Zed, M. (2014). Metode Penelitian Kepustakaan. Yayasan Pustaka Obor Indonesia.