

MANFAAT PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA UNTUK SISWA SEKOLAH DASAR DALAM MEMBANGUN KARAKTER DAN KEBUGARAN

Desi Aprilianti Usman¹, Khansa Khairun Nisa², Nabila Herawati³,
Rendi Herman Syahroni⁴, Risa Aulia Hermayanti⁵, Siti Astria Sundari⁶, Zahra Audyna
Yosep⁷, Agus Mulyana⁸
desiapril.16@upi.edu¹, khansanisa.13@upi.edu², nabillaherawati12@upi.edu³,
rendiherman875@upi.edu⁴, risaaulia.12@upi.edu⁵, sitiastriasundari20@upi.edu⁶,
zahraaudyna@upi.edu⁷, goestmulyana@upi.edu⁸
Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Cibiru

ABSTRAK

Pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah dasar (SD) sangat penting untuk membangun karakter dan kebugaran siswa. Nilai-nilai seperti tanggung jawab, disiplin, kerjasama, sportivitas, dan kepemimpinan dapat dikembangkan dan ditanamkan oleh siswa sekolah dasar melalui berbagai permainan dan aktivitas fisik. Pendidikan jasmani dan olahraga juga dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental siswa dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh mereka. Pendidikan keseluruhan mencakup pendidikan jasmani dan olahraga, juga dikenal sebagai penjasorkes, yang bertujuan untuk meningkatkan pertumbuhan individu secara organik, neuromuskuler, intelektual, dan emosional. Pengembangan keterampilan dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga mampu meningkatkan keterampilan dan mencegah siswa mengalami kesehatan mental yang kurang baik. Dengan ini, pendidikan jasmani sangat penting untuk membuat tubuh menjadi lebih sehat.

Kata Kunci: Pendidikan jasmani, Olahraga, Karakter, Kebugaran.

ABSTRACT

Physical education and sports in elementary school are very important to build students' character and fitness. Values such as responsibility, discipline, cooperation, sportsmanship, and leadership can be developed and instilled in elementary school students through various games and physical activities. Physical education and sports can also improve students' physical and mental health and boost their immune systems. Overall education includes physical education and sports, also known as penjasorkes, which aim to promote individual growth organically, neuromuscularly, intellectually, and emotionally. Skill development in physical education and sports subjects can improve skills and prevent students from experiencing poor mental health. With this, physical education is very important to make the body healthier.

Keywords: Physical Education, Sports, Character, Fitness.

PENDAHULUAN

Pendidikan karakter belakangan ini selalu menjadi pembicaraan di dalam pendidikan. Pendidikan karakter sangat penting, terutama untuk siswa sekolah dasar. Pendidikan karakter sekarang menjadi salah satu fokus utama di seluruh jenjang pendidikan. Untuk mengatasi lunturnya nilai-nilai budaya yang khawatir akan mempengaruhi karakter bangsa, dibutuhkan pendidikan karakter. Karakter adalah konsep moral yang terdiri dari sejumlah sifat yang dapat dibentuk melalui olahraga, termasuk rasa terharu (compassion), keadilan (fairness), sikap sportif (sportsmanship), dan integritas. Pendidikan jasmani adalah komponen penting dari pendidikan secara keseluruhan karena bertujuan untuk meningkatkan pertumbuhan fisik dan emosional seseorang.

Pendidikan jasmani adalah fase proses pendidikan secara keseluruhan. Tujuan pendidikan jasmani harus terintegrasi dengan tujuan pendidikan lainnya karena pendidikan jasmani berfokus pada pencapaian tujuan melalui aktivitas fisik. Pembentukan karakter

dan pendidikan jasmani selalu terkait. Sebagian orang percaya pepatah "olahraga membangun karakter." Pendidikan jasmani sangat penting untuk menanamkan nilai afektif dalam semua jenis pendidikan. Anak-anak mengalami perkembangan fisik dan mental yang sangat cepat selama Sekolah Dasar. Oleh karena itu, pendidikan dan olahraga adalah tempat yang tepat untuk menanamkan nilai-nilai luhur dan melatih berbagai keterampilan yang penting untuk masa depan.

Ada nilai-nilai karakter dalam pendidikan dan olahraga. Untuk pendidikan karakter, delapan prinsip utama adalah kejujuran, tanggung jawab, respek terhadap orang lain, fair play, kerja keras, persahabatan, kerja sama, dan pantang menyerah. Pendidikan jasmani tidak boleh lepas dari tujuan pendidikan. Oleh karena itu, untuk mencapai peningkatan kualitas sumber daya manusia yang tangguh, keduanya harus saling terkait dan mendukung satu sama lain. Secara keseluruhan, pendidikan jasmani dan olahraga adalah bagian penting dari pembentukan individu yang sehat secara fisik dan kuat secara karakter. Dengan menggabungkan latihan fisik dengan pelajaran moral, pendidikan jasmani dapat menghasilkan generasi yang tidak hanya cerdas secara kognitif tetapi juga sehat dan berbudi pekerti luhur. Individu yang memiliki tubuh yang sehat dapat menjalani kehidupan dengan energi dan produktivitas yang lebih tinggi.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif menggunakan pendekatan deskriptif dengan metode studi kepustakaan. Pendekatan deskriptif bertujuan untuk menggambarkan, meringkas dari berbagai kondisi serta situasi yang ada dalam masyarakat di kehidupan. Jenis penelitian yang akan digunakan adalah penelitian kualitatif. Menurut Sugiyono (2017) menyatakan bahwa metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme yang digunakan untuk meneliti kondisi objek yang alamiah.

Ada lima metode kualitatif yaitu (1) bersifat induktif, maksudnya mempunyai dasar logika yang jelas, (2) memahami pola hidup manusia berdasarkan sudut pandang penulis, sehingga penulis mampu mendeskripsikan hasil penelitian secara jelas, (3) lebih mementingkan proses penelitian dari pada hasil penelitian, (4) sipatnya humanistik, dan (5) segala aspek kehidupan yang ada di masyarakat dianggap penting. (Astuti, 2013).

Sehingga penulis menggunakan metode studi kepustakaan. Metode studi kepustakaan merupakan proses pencarian informasi yang tersedia di perpustakaan untuk mendukung suatu kegiatan penelitian atau studi. Menurut Sugiyono (Jannah & Khikmah, 2018) menyatakan bahwa studi kepustakaan berkaitan dengan kajian teoritik dan referensi lain yang berkaitan dengan nilai, budaya, dan norma yang berkembang dalam situasi sosial yang diteliti, selain itu studi kepustakaan sangat penting dalam melakukan penelitian, karena penelitian tidak akan terlepas dari literatur-literatur ilmiah.

Metode ini melibatkan penggunaan berbagai jenis materi seperti jurnal, buku, artikel, dokumen lainnya yang tersedia di perpustakaan atau di internet. Tujuan metode studi kepustakaan ini guna mengumpulkan informasi yang relevan serta akurat yang dapat mendukung penelitian yang sedang berlangsung atau dilakukan.

Deskripsi fokus penelitiannya membahas terkait masuknya globalisasi di masyarakat adat suku mandar menjadi tantangan dalam memperhatikan budayanya dan juga beradaptasi dengan perkembangan zaman yang ada,

Bahan dan alat utama pada penelitian, pada bahan penelitian ini adalah sumber daya perpustakaan dapat diperoleh seperti buku, jurnal, majalah, hasil penelitian dan sumber lain yang sesuai di internet, surat kabar, dan lain-lain (Nadhiroh & Setyawan, 2021).

Selain itu juga bahan yang dimaksud harus yang relevan dengan topik pada penelitian. Sedangkan alat yang digunakan pada penelitian ini adalah perangkat lunak yaitu mendeley guna menyusun atau membantu dalam mengelola semua referensi literatur yang telah dikumpulkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pentingnya Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Pentingnya pendidikan jasmani untuk peserta didik, terutama dalam membangun kualitas hidup dan sikap sosialnya. Peserta didik akan terbentuk kualitas fisiknya, sikap mental, moral dan sosialnya melalui pendidikan jasmani atau aktivitas fisik yang diperolehnya dari sekolah. Sehingga pada akhirnya diharapkan akan melahirkan generasi yang sehat jasmani dan rohaninya guna mendukung terciptanya manusia yang berkualitas tinggi. Pelajaran pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang menyenangkan, dan apa yang mereka harapkan dari pelajaran pendidikan jasmani adalah untuk mengembangkan jasmani, mental, sosial dan psikis. Namun di lapangan masih ditemui ungkapan negatif mengenai pendidikan jasmani.

Kebugaran jasmani penting dan dibutuhkan oleh setiap individu, di karena kan kondisi tubuh yang sehat dapat mempengaruhi aktivitasnya. Sehingga jika seseorang keadaan tubuhnya sehat atau bugar, maka semakin banyak aktivitas bermanfaat yang dapat dilakukan. Saat dilingkungan sekolah peserta didik mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik agar saat mengikuti aktivitas pembelajaran dapat dilakukan dengan baik. Kebugaran jasmani sangat berhubungan dengan aktivitas fisik. Aktivitas fisik setiap individu berbeda, sehingga kebugaran jasmani yang dimiliki setiap individu juga berbeda. Semakin tinggi aktivitas fisik yang dilaluinya maka tingkat kebugaran yang diperoleh tubuh juga akan semakin tinggi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Erwinanto (2017) yang menjelaskan adanya korelasi atau keterhubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani meskipun kedua variabel memiliki kekuatan yang rendah.

Pengembangan Karakter

Karakter siswa sekolah dasar dapat dikembangkan dengan memaksimalkan aktivitas mata pelajaran pendidikan jasmani, dimana berbagai aktivitas jasmani dikemas dalam pembelajaran menarik dalam bentuk permainan. Tentu saja tidak sebatas aktivitas jasmani, pendidikan jasmani juga mengandung berbagai pesan yang bertujuan untuk membentuk karakter yang diinginkan. Siswa sekolah dasar yang rata-rata usia perkembangannya 6-12 tahun rentan terhadap peniruan. Sikap meniru ini biasanya muncul dari apa yang mereka lihat sehari-hari, mulai dari lingkungan baik itu guru, orang tua atau tokoh yang mereka idolakan. Hal ini tentu menjadi nilai tambah ketika mencoba menanamkan perilaku yang diharapkan. Olahraga erat kaitannya dengan olahraga. Hal ini sangat penting karena olahraga mendorong apresiasi terhadap keterampilan motorik, keterampilan fisik, pengetahuan, proses berpikir, nilai-nilai (sikap, mental, emosional, spiritual, sosial) dan pembiasaan pola hidup sehat.

Kegiatan-kegiatan ini mendorong pertumbuhan dan pembangunan yang seimbang. Pendidikan jasmani harus didasarkan pada prinsip-prinsip yang benar agar pendidikan jasmani dapat berperan baik dalam membentuk karakter siswa sekolah dasar. Beberapa peran penting pendidikan jasmani dalam pembentukan karakter siswa, antara lain pendidikan jasmani dapat membentuk tanggung jawab siswa, pendidikan jasmani dapat menjadikan siswa bekerja sama, bekerja keras dan pantang menyerah, pendidikan berperan sebagai pembentuk sikap jujur, menghargai dan menghormati persahabatan pada siswa sekolah dasar (Rohmansyah, 2017). Oleh karena itu pendidikan jasmani merupakan

salah satu alat untuk membangun karakter siswa, dimana siswa sekolah dasar yang nantinya akan menjadi pemimpin masa depan bangsa Indonesia harus mempunyai karakter yang baik dan benar. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan sekolah dasar, guru diharapkan memiliki berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga yang berkaitan dengan nilai-nilai seperti sportivitas, kejujuran, kerjasama, disiplin, toleransi. dll dan penerapan gaya hidup sehat. Implementasinya tidak bersifat teoritis melalui pembelajaran di kelas konvensional, melainkan melalui aktivitas fisik berupa permainan yang menekankan pada pengembangan karakter yang diharapkan.

Salah satu metode pembentukan karakter misalnya dengan pembelajaran atau pelatihan, dimana dalam pembelajaran tersebut terkadang siswa tidak sadar bahwa siswa sedang melakukan proses pembentukan karakter. Guru pendidikan jasmani sekolah dasar harus menjelaskan kepada siswanya bahwa dalam suatu permainan atau perlombaan pasti ada yang menang dan ada yang kalah. Kemenangan bukanlah akhir segalanya, karena kekalahan bisa dijadikan bahan evaluasi dan parameter skill maupun lawan yang dihadapi.

Manfaat Olahraga dan Faktor Pendukungnya

Manfaat olahraga bagi kesehatan tubuh dan otak sangatlah penting. Ada beberapa manfaat olahraga bagi kesehatan tubuh dan otak seperti dapat meningkatkan daya tahan tubuh, karena olahraga yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan fungsi hormon-hormon dalam tubuh, selain itu keteraturan dalam berolahraga dapat membantu meningkatkan konsentrasi, kreativitas, dan kesehatan otak. Dengan olahraga, jumlah oksigen dalam darah meningkat, memperlancar aliran darah ke otak, dan meningkatkan fungsi otak. Olahraga juga dapat membantu mengurangi tingkat stres dan kegelisahan. Aktivitas fisik dapat membantu tubuh dalam mengatasi emosi dan mengurangi tingkat kecemasan. Dengan olahraga, sirkulasi darah dan oksigen dalam tubuh menjadi lancar, sehingga dapat meningkatkan kesehatan jantung. Olahraga juga bisa meningkatkan kepadatan tulang, sehingga membantu mencegah kondisi seperti Osteoporosis. Manfaat lainnya yaitu olahraga dapat membantu menurunkan tingkat stres, sehingga memperbaiki kesehatan mental dan emosional. Dengan melakukan olahraga secara teratur, Anda dapat merasakan manfaat yang signifikan bagi kesehatan tubuh dan otak Anda. Jangan lupa untuk memilih jenis olahraga yang sesuai dengan kebutuhan dan minat Anda untuk hasil yang optimal.

Agar manfaat tersebut bisa didapatkan, penting untuk memperhatikan faktor-faktor kesehatan seperti makanan sehat, minum air putih, tidur cukup, dan aktivitas fisik karena faktor-faktor tersebut memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan tubuh dan kesejahteraan secara keseluruhan, karena mengkonsumsi makanan sehat yang kaya akan nutrisi penting seperti vitamin, mineral, protein, dan serat dapat mendukung fungsi tubuh yang optimal, memperkuat sistem kekebalan tubuh, dan mencegah berbagai penyakit kronis seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung.

Selain itu, karena tubuh manusia sebagian besar terdiri dari air, dan air sangat penting untuk menjaga fungsi tubuh yang optimal. Minum air putih yang cukup membantu menjaga hidrasi tubuh, memperlancar proses pencernaan, mengatur suhu tubuh, dan mengeluarkan racun dari tubuh. Yang tak kalah penting adalah tidur yang cukup. Tidur yang cukup dan berkualitas sangat penting untuk pemulihan tubuh, regenerasi sel-sel tubuh, dan kesehatan mental. Kurang tidur dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan seperti obesitas, gangguan mood, dan penurunan fungsi kognitif. Melakukan aktivitas fisik secara teratur juga dapat membantu menjaga kebugaran tubuh, meningkatkan kekuatan otot dan tulang, memperbaiki kesehatan jantung, meningkatkan metabolisme, dan

mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes dan penyakit jantung. Dengan memperhatikan faktor-faktor kesehatan seperti makanan sehat, minum air putih, tidur cukup, dan aktivitas fisik, dapat menjaga kesehatan tubuh secara menyeluruh, meningkatkan kualitas hidup, dan mengurangi risiko terkena berbagai penyakit.

Pengembangan Keterampilan Sosial

Pada saat siswa melakukan aktivitas fisik terdapat berbagai aspek yang dikandungnya. Para ahli menegaskan bahwa pada saat itu anak sedang melakukan interaksi dengan dunia bermain dan dunia realitas yang dihadapinya. Bermain tidak dapat dipandang sebagai aspek biologis, melainkan sedang terjadi interaksi psiko-sosial yang memberikan pengaruh terhadap keterampilan sosial. Menurut Sutrisna (2008: 6) bermain dan bergerak merupakan fenomena universal manusia. Pada tahap pertumbuhan dan perkembangan anak, bermain merupakan pemicu awal yang dapat menggerakkan keseluruhan aspek pertumbuhan dan perkembangan. Sementara itu, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik untuk merealisasikan program pembelajarannya. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan mendorong anak untuk bermain dan bergerak yang dikemas sedemikian rupa sehingga berbagai nilai-nilai sosial dapat terinternalisasi dalam kepribadian anak. Nilai saling menghargai, kerjasama, berkompetisi dengan sehat, tidak kenal lelah, pantang menyerah dan bersahabat merupakan nilai-nilai sosial yang dapat diinternalisasi melalui program Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. dengan demikian program Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bukan hanya tentang kebugaran fisik, tetapi juga merupakan wahana untuk mengajarkan nilai-nilai sosial yang fundamental. Melalui partisipasi aktif dalam program ini, siswa dapat menginternalisasi dan menerapkan nilai-nilai ini dalam kehidupan sehari-hari, mempersiapkan mereka menjadi individu yang lebih sehat, tangguh, dan peduli terhadap orang lain.

Pendidikan Jasmani sebagai Sarana Pendidikan Karakter

Membahas anak tidak mungkin jauh dari kata bermain. Bermain merupakan aktivitas yang menyenangkan, melalui bermain anak akan menemukan kekuatan, keterampilan, minat, dan perasaannya. Ketika bermain anak-anak tidak hanya mengembangkan kemampuan otot, tubuh, koordinasi gerak, namun juga kemampuan komunikasi, konsentrasi, keberanian dan kreativitas. Dengan demikian nilai-nilai kehidupan, cinta, menghargai orang lain, kejujuran, sportivitas, disiplin diri, dan menghargai orang lain, akan diperoleh saat bermain (Sujarno, dkk, 2013:164). karakteristik siswa sekolah dasar dibagi menjadi tiga kategori, yaitu karakteristik fisiologis, karakteristik psikologis, dan karakteristik sosiologis: Karakteristik Fisiologis, 1. Membutuhkan berbagai aktivitas otot yang bebas, menyukai perkelahian, perburuan, pengejaran, 2. Aktif, energik, dan responsif terhadap suara yang berirama, 3. Aktif secara terus menerus, duduk dan berdiri. 4. Koordinasi mata dan tangan berkembang. Karakteristik Psikologis, 1. Ingin tahun, ingin menemukan sesuatu di luar, 2. Pengulangan aktivitas yang disenangi, 3. Tertarik dalam banyak hal, 4. Keinginan kreatif, sangat imajinatif. Karakteristik Sosiologis, 1. Suka meniru dan keinginan yang kuat, 2. Lebih nyaman dengan alam, 3. Berpartisipasi dalam banyak permainan, 4. Tidak menerima kekalahan dengan lapang dada, 5. Suka menjadi pusat perhatian, 6. Individualistic, mandiri, berani, berjiwa petualang. Membentuk karakter seseorang dapat berlangsung seumur hidup. Pembentukan karakter sejak dini itu sangat dianjurkan, karena ketika anak masih kecil itu kan mudah untuk diarahkan. maka dari itu guru dapat memberikan motivasi kepada siswanya agar tidak mudah menyerah dan selalu berusaha dengan keras dan menanamkan sikap disiplin untuk membuahkan hasil yang maksimal.

Pencegahan Masalah Kesehatan Mental

Kesehatan mental melibatkan kemampuan kita untuk berpikir, merasakan, bertindak, dan berkomunikasi dengan cara yang membantu kita mengatasi tantangan sambil menikmati hidup. Kesehatan mental anak dan remaja berkaitan dengan perkembangan sosial dan emosional yang sehat, dimana mereka belajar mengalami, mengatur dan mengekspresikan emosi yang berbeda. Olahraga yang baik dapat mengurangi stres karena olahraga dapat merangsang produksi hormon, perasaan senang, atau endorfin yang memberikan rasa tenang, melepaskan ketegangan dan mengurangi rasa sakit. Endorfin yang diproduksi selama berolahraga menggantikan hormon stres dan membuat Anda merasa lebih stabil. Sebaliknya, ketika seseorang jarang berolahraga, tingkat stresnya meningkat yang sejalan dengan peningkatan hormon stres kortisol (Stevens, R.E et al, 2013). Aktif secara fisik dengan berolahraga setiap hari merupakan bagian dari hidup sehat. Olahraga setiap hari menawarkan manfaat besar bagi remaja, seperti meningkatkan energi dan mencegah penyakit kronis. Bukan hanya orang dewasa saja yang perlu membiasakan diri berolahraga. Hal serupa juga harus dilakukan oleh anak-anak dan remaja, terutama karena membantu mengoptimalkan tumbuh kembangnya.

Olahraga tidak hanya baik untuk kesehatan fisik, namun juga untuk kesehatan mental. Aktivitas fisik atau olahraga dapat membantu menjaga kesehatan mental dan mencegah depresi. Aktivitas fisik rutin selama 30 menit sehari dapat meningkatkan produksi serotonin, hormon yang mengatur perilaku sosial dan emosional. Aktivitas fisik berpengaruh positif terhadap kesehatan mental.

Promosi Gaya Hidup Aktif

Kualitas hidup mencakup pengalaman sehari-hari seseorang dan pandangan mereka tentang kehidupan sosial, yang terbentuk oleh budaya dan nilai-nilai yang berlaku. Hal ini berkaitan dengan tujuan, standar, dan perhatian yang dimiliki individu terhadap kehidupan mereka.

Gaya hidup aktif memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup seseorang. Dengan menjalani gaya hidup yang sehat dan aktif, seseorang dapat meningkatkan kesejahteraan fisik dan mentalnya, serta memperkuat hubungan sosialnya dengan lingkungan sekitar. Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan energi, mengurangi stres, dan meningkatkan kebahagiaan secara keseluruhan.

Selain itu, gaya hidup aktif juga dapat mempengaruhi pandangan individu terhadap kehidupan dan memberikan dorongan positif dalam mencapai tujuan dan standar hidup yang diinginkan. Dengan menjaga tubuh dan pikiran dalam kondisi sehat, seseorang dapat lebih fokus dan produktif dalam menjalani kehidupan sehari-hari, serta lebih siap menghadapi tantangan dan perubahan yang mungkin terjadi dalam kehidupan mereka.

Partisipasi anak-anak sekolah dasar dalam aktivitas fisik memiliki banyak manfaat. Aktivitas jasmani dapat meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas otot, memperkuat tulang, dan meningkatkan sirkulasi darah. Dampak positif ini pada kesehatan fisik juga berkontribusi pada peningkatan kebugaran dan kesejahteraan keseluruhan anak-anak tersebut. Selain itu, melalui aktivitas fisik, anak-anak dapat mengembangkan keterampilan motorik, meningkatkan kemandirian, dan belajar pentingnya gaya hidup aktif untuk menjaga kesehatan sepanjang hidup mereka.

Upaya pendidikan yang lengkap merupakan upaya pendidikan yang dalam pelaksanaannya melibatkan tiga pihak, yaitu sekolah, orangtua, dan masyarakat, serta didukung oleh pemerintah dalam hal pembinaan dan pendanaannya. (Widodo, W. 2014) Dalam rangka meningkatkan tingkat kegiatan fisik siswa sekolah dasar, tanggung jawab tersebut tidak hanya bergantung pada sekolah semata, tetapi juga melibatkan peran aktif

dari orangtua dan masyarakat secara keseluruhan. Hal ini menunjukkan bahwa upaya untuk mendorong aktivitas fisik anak-anak tidak hanya menjadi tanggung jawab sekolah, tetapi juga merupakan tugas bersama bagi seluruh komunitas pendidikan dan lingkungan sekitarnya. Dengan memperkuat kolaborasi antara sekolah, orangtua, dan masyarakat, dapat diciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup aktif bagi anak-anak sekolah dasar. Kaidah semacam ini sudah diterapkan di dalam promosi sekolah sehat (The Health Promoting Schools/HPS) pada skala internasional (Widodo, W. 2014)

Integrasi aktivitas fisik dalam kurikulum pendidikan sekolah dasar dapat berperan penting dalam mempromosikan gaya hidup aktif di kalangan anak-anak. Melalui penekanan pada olahraga dan aktivitas fisik dalam program pendidikan, baik itu dalam kegiatan ekstrakurikuler maupun dalam pelajaran yang terstruktur, sekolah dapat menjadi lingkungan yang mendukung untuk meningkatkan kesadaran dan perilaku hidup sehat pada anak-anak.

Dalam kurikulum pendidikan, pendekatan yang lebih detail dapat mencakup pengembangan program-program yang dirancang khusus untuk mengintegrasikan aktivitas fisik ke dalam kegiatan sehari-hari anak-anak di sekolah. Misalnya, menyelenggarakan kelas olahraga yang terjadwal secara teratur sebagai bagian dari jadwal pelajaran harian, serta memperluas cakupan aktivitas fisik melalui kegiatan ekstrakurikuler yang beragam, seperti klub olahraga, hiking, atau senam. Selain itu, pendidik juga dapat mendorong partisipasi aktif dalam perlombaan olahraga antar sekolah atau program-program komunitas yang mempromosikan gaya hidup aktif.

Dengan demikian, melalui pendekatan yang lebih terperinci dalam mengintegrasikan aktivitas fisik dalam kurikulum pendidikan, sekolah dapat berperan sebagai agen utama dalam membentuk pola pikir dan perilaku sehat pada anak-anak, serta memberikan landasan yang kuat bagi pembentukan gaya hidup aktif yang berkelanjutan.

Peran Guru dan Orang Tua

Orang tua memiliki tanggung jawab dalam keberhasilan pendidikan anak dan sekolah bertugas untuk membantu orang tua dalam mendidik anak tersebut. Tanggung jawab orang tua dalam proses belajar anak disekolah tersebut dapat direalisasikan dengan menggunakan cara-cara yang dirasa akan membantu kegiatan belajar anak. Lailatul (2008: 64) dalam Mahardhika, N. A., Jusuf, J. B. K., & Priyambada, G. (2018). Guru dan orang tua memiliki peran penting dalam mendukung pendidikan jasmani dan olahraga siswa, baik di sekolah maupun di rumah. Ada beberapa cara bagaimana guru dan orang tua dapat bekerja sama untuk mendukung perkembangan siswa dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga. Guru dan orang tua perlu menjaga komunikasi yang terbuka dan aktif. Guru dapat memberikan informasi mengenai perkembangan siswa dalam pelajaran jasmani dan olahraga, sedangkan orang tua dapat memberikan masukan dan informasi tambahan mengenai kondisi siswa di rumah. Orang tua juga dapat mendukung kegiatan olahraga yang diadakan di sekolah, seperti kompetisi atau kegiatan ekstrakurikuler. Mereka juga dapat memberikan dorongan dan motivasi kepada anak untuk aktif berpartisipasi dalam kegiatan olahraga.

Selanjutnya orang tua dapat membantu menyusun jadwal dan rutinitas olahraga bagi anak di rumah. Mereka dapat memberikan dukungan dalam hal waktu, tempat, dan perlengkapan yang dibutuhkan untuk berolahraga. Selain itu, Orang tua dapat memberikan dukungan emosional kepada anak dalam menghadapi tantangan dan kegagalan dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga. Mereka dapat menjadi motivator dan pembimbing bagi anak dalam mencapai tujuan mereka. Guru dan orang tua juga perlu saling berbagi informasi mengenai perkembangan anak dalam bidang pendidikan jasmani

dan olahraga. Hal ini dapat membantu dalam menyusun strategi pendukung yang lebih baik untuk perkembangan siswa.

Dengan kerjasama yang baik antara guru dan orang tua, diharapkan dapat menciptakan lingkungan pendidikan yang kondusif dan mendukung bagi perkembangan siswa dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga.

Tantangan dan Solusi

Banyak sekolah dasar menghadapi berbagai tantangan dalam mengimplementasikan pendidikan jasmani dan olahraga. Salah satu tantangan utama adalah kurangnya sarana dan prasarana, seperti lapangan dan peralatan olahraga. Selain itu, keterbatasan sumber daya manusia, dengan guru yang mungkin tidak memiliki pelatihan khusus dalam pendidikan jasmani, juga menjadi masalah. Kesadaran yang rendah dari pihak sekolah dan orang tua tentang pentingnya pendidikan jasmani, serta kurangnya motivasi siswa, juga berkontribusi pada kendala ini. Terakhir, keterbatasan waktu dalam kurikulum dapat mengurangi frekuensi dan kualitas pendidikan jasmani yang diberikan.

Untuk mengatasi tantangan tersebut, sekolah dapat mengoptimalkan penggunaan fasilitas yang ada dan bekerja sama dengan komunitas lokal untuk memperoleh sumber daya tambahan. Pelatihan dan pengembangan bagi guru perlu ditingkatkan, dan mengundang ahli atau pelatih luar dapat menjadi solusi. Sosialisasi kepada orang tua tentang pentingnya pendidikan jasmani dan penyediaan bukti nyata mengenai manfaatnya juga bisa membantu meningkatkan dukungan. Untuk mendorong motivasi siswa, sekolah bisa menyediakan berbagai jenis aktivitas olahraga yang menarik dan memberikan penghargaan untuk partisipasi. Selain itu, mengintegrasikan aktivitas fisik ke dalam pelajaran lain dan meningkatkan alokasi waktu dalam kurikulum dapat membantu memastikan pendidikan jasmani tetap menjadi bagian penting dari pendidikan di sekolah dasar.

KESIMPULAN

Pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah dasar memiliki peran penting dalam membangun karakter dan kebugaran siswa. Melalui berbagai aktivitas fisik, siswa dapat mengembangkan nilai-nilai seperti tanggung jawab, disiplin, kerjasama, sportivitas, dan kepemimpinan. Selain itu, pendidikan jasmani dan olahraga juga berkontribusi pada peningkatan kesehatan fisik dan mental siswa serta memperkuat sistem kekebalan tubuh mereka. Dengan demikian, pendidikan jasmani harus diintegrasikan secara erat dengan pendidikan keseluruhan untuk mencapai tujuan pengembangan individu secara organik, neuromuskuler, intelektual, dan emosional.

Pendidikan jasmani dan olahraga membantu mengembangkan keterampilan sosial siswa melalui interaksi dan permainan yang mendorong kerjasama, fair play, dan sportivitas. Pendidikan jasmani juga menjadi sarana efektif untuk menanamkan nilai-nilai karakter seperti kejujuran, tanggung jawab, respek terhadap orang lain, kerja keras, persahabatan, kerja sama, dan pantang menyerah. Oleh karena itu, pendidikan jasmani berperan penting dalam membentuk karakter siswa yang akan menjadi pemimpin masa depan.

Selain itu, olahraga memiliki manfaat besar bagi kesehatan mental, membantu mengurangi stres dan kecemasan, serta meningkatkan konsentrasi dan kesehatan otak. Dengan berolahraga secara teratur, siswa dapat meningkatkan kebugaran fisik, memperkuat tulang, dan meningkatkan sirkulasi darah, yang pada akhirnya berkontribusi pada kualitas hidup yang lebih baik.

Namun, tantangan dalam implementasi pendidikan jasmani di sekolah dasar termasuk kurangnya sarana dan prasarana, keterbatasan sumber daya manusia, dan kurangnya kesadaran tentang pentingnya pendidikan jasmani dari pihak sekolah dan orang tua. Solusi yang dapat diambil meliputi optimalisasi penggunaan fasilitas yang ada, pelatihan bagi guru, sosialisasi kepada orang tua, serta integrasi aktivitas fisik ke dalam pelajaran lain dan meningkatkan alokasi waktu dalam kurikulum.

DAFTAR PUSTAKA

- Andalasari, R., & Berbudi BL, A. (2018). KEBIASAAN OLAHRAGA BERPENGARUH TERHADAP TINGKAT STRESS MAHASISWA POLTEKKES KEMENKES JAKARTA III. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 5(2), 179-191. <https://doi.org/10.32668/jitek.v5i2.11>
- Annarino, A. A., Hazelton, H. W., & Cowell, C. C. (1980). *Curriculum theory and design in physical education*.
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 9(01), 43-52.
- Ismawati, A. A. (2023). *Problematika Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Oleh Guru Kelas Sekolah Dasar Dan Madrasah Ibtidaiyah Desa Dadapayam Kecamatan Suruh Kabupaten Semarang Tahun 2023 (Doctoral Dissertation, Iain Salatiga)*.
- Juliantine, T. (2010). Strategi mengajar melalui model bermain dalam mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 1(1), 1-9.
- Mahardhika, N. A., Jusuf, J. B. K., & Priyambada, G. (2018). Dukungan orangtua terhadap motivasi berprestasi siswa SKOI Kalimantan Timur dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14(2), 62-68.
- Musa, M. M., Musripah, M., & Annur, A. F. (2022). Membentuk Karakter Peserta Didik Sekolah Dasar Melalui Pendidikan Olahraga. *Jurnal Riset Pendidikan Dasar (JRPD)*, 3(2), 75.
- Putrantana, A. B. (2017). Pembentukan karakter siswa sekolah dasar melalui permainan tradisional pada pendidikan jasmani, olahraga & kesehatan. In *Seminar Nasional Pendidikan Olahraga (Vol. 1, No. 1, pp. 235-241)*.
- Rohmansyah, N. A. (2017). Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga Sebagai Media Pengembangan Karakter Siswa. *Jurnal Penjara*, 4(1), 38-50.
- 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).
- Stevens, R. E., Loudon, D. L., Yow, D. A., Bowden, W. W., & Humphrey, J. H. (2013). *Stress in college athletics: Causes, consequences, coping*. Routledge
- Sujarno, S., Galba, S., Larasati, T. A., & Isyanti, I. (2013). *Pemanfaatan permainan tradisional dalam pembentukan karakter anak*. Balai Pelestarian Nilai Budaya Daerah Istimewa Yogyakarta.
- Widodo, W. (2014). Strategi Peningkatan Aktivitas Jasmani Siswa Sekolah Dasar di Luar Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 20(2), 281-294.