

Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin
Volume 2, Nomor 10, December 2024, P. 37-40
Licensed By Cc By-Sa 4.0
E-ISSN: [2986-6340](https://doi.org/10.5281/zenodo.14251644)
Doi: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14251644>

Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Dalam Mendukung Tumbuh Kembang Anak di Sekolah Dasar

Fajar Sidik Siregar¹, Eunike Katherin Octaviani Saragih², Putri Sabatini Br Tarigan³, Yananda Knia Defakto Siregar⁴, Wahyu Nurul Ilmy⁵

¹²³⁴⁵Universitas Negeri Medan

Email : fajar.sidik@unimed.ac.id¹, nike870saragih@gmail.com², tariganputrisabatini@gmail.com³, yanandakania@gmail.com⁴, wahyunurulilmy21@gmail.com⁵

Abstrak

Artikel ini membahas pentingnya Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dalam mendukung tumbuh kembang anak di tingkat Sekolah Dasar. PJOK merupakan mata pelajaran wajib yang diajarkan di semua jenjang pendidikan, mulai dari Sekolah Dasar (SD) hingga Sekolah Menengah Atas (SMA), dan wajib diikuti oleh seluruh siswa. Tujuan utama PJOK adalah mengembangkan aspek psikomotorik, kognitif, dan afektif. Selain berfokus pada peningkatan kemampuan fisik, PJOK juga berperan dalam membangun kemampuan intelektual, emosional, dan sosial siswa. Penelitian ini dilakukan dengan metode studi literatur, di mana data dikumpulkan dan dianalisis dari berbagai sumber terpercaya, seperti jurnal ilmiah, buku referensi, ensiklopedia, serta sumber-sumber tertulis lainnya. Hasil analisis menunjukkan bahwa pendidikan jasmani memiliki peran besar dalam membentuk siswa yang sehat secara fisik, bugar, serta memiliki nilai-nilai penting untuk menghadapi tantangan globalisasi. Dengan kesehatan fisik yang baik, siswa mampu mendukung terciptanya Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas, produktif, kompeten, dan berdaya saing tinggi.

Kata Kunci : Jasmani, Pendidikan, Siswa

Abstract

This article discusses the importance of Physical Education, Sports and Health (PJOK) in supporting children's growth and development at the elementary school level. Physical Education is a compulsory subject taught at all levels of education, from elementary school to senior high school, and must be followed by all students. The main goal of PJOK is to develop psychomotor, cognitive, and affective aspects. Besides focusing on improving physical abilities, PJOK also plays a role in building students' intellectual, emotional and social abilities. This research was conducted using the literature study method, in which data were collected and analyzed from various reliable sources, such as scientific journals, reference books, encyclopedias, and other written sources. The results of the analysis show that physical education has a big role in shaping students who are physically healthy, fit, and have important values to face the challenges of globalization. With good physical health, students are able to support the creation of quality, productive, competent, and highly competitive Human Resources (HR).

Keywords : Physical, Education, Students

Article Info

Received date: 19 November 2024

Revised date: 27 November 2024

Accepted date: 30 November 2024

PENDAHULUAN

Pembelajaran jasmani dan olahraga dari sekolah dasar (SD) hingga sekolah menengah atas (SMA), pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan harus diajarkan. (Mashud, 2015) . Mata pelajaran ini berfokus pada penggunaan aktivitas fisik sebagai media untuk mencapai tujuan pendidikan. Anak-anak pada umumnya senang bergerak, karena bergerak merupakan bagian yang menyenangkan dalam kehidupan mereka, seperti saat bermain. Secara umum, semua makhluk hidup memiliki tubuh dan jiwa yang tidak dapat dipisahkan. Pendidikan Jasmani, yang berarti "pendidikan melalui aktivitas fisik", memungkinkan siswa menguasai keterampilan, pengetahuan, serta mengembangkan apresiasi estetis dan nilai-nilai positif yang berhubungan dengan fisik mereka (Rosdiani, 2012). Aktivitas fisik ini tidak hanya merangsang keterampilan motorik dan kemampuan fisik, tetapi juga pengetahuan, serta membantu mengembangkan ekspresi yang berhubungan dengan pengalaman pribadi yang menyenangkan (Mustafa, 2021). Bentuk kegiatan yang dilakukan dapat berupa permainan, lomba, atau latihan yang bertujuan mendidik siswa untuk menjadi manusia yang utuh (Pratiwi, 2020).

Menurut Dhedhy (2018), tujuan pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan aspek psikomotor, kognitif, dan afektif. Selain itu, pendidikan jasmani membantu pertumbuhan fisik, intelektual, emosional, dan sosial siswa. Semua siswa mengikuti mata pelajaran ini, terutama di tingkat Sekolah Dasar, karena merupakan komponen penting dari pembelajaran keterampilan gerak. Keunikan mata pelajaran PJOK terletak pada penggunaan aktivitas fisik sebagai sarana pembelajaran, yang membutuhkan ruang dan peralatan yang memadai. Pendidikan jasmani berperan dalam pengembangan kebugaran fisik, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan nilai moral melalui aktivitas fisik (Kiranida, 2019).

Pendidikan jasmani dianggap sangat penting dalam pendidikan karena memberikan siswa kesempatan untuk belajar melalui berbagai aktivitas fisik. Selain itu, membantu mereka menjalani gaya hidup yang aktif dan sehat (Rosmi, 2016).

Pendidikan jasmani memiliki peran besar dalam menciptakan siswa yang sehat secara fisik dan mental, serta membentuk nilai-nilai yang relevan dengan perkembangan era globalisasi. Siswa yang sehat fisiknya akan berkontribusi pada penciptaan Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas, berkemampuan tinggi, produktif, dan memiliki daya saing yang tinggi. Untuk itu, pendidikan di Indonesia perlu dikembangkan guna menghadapi tantangan masa depan, dengan mengoptimalkan potensi yang ada untuk menciptakan SDM yang siap bersaing dan menghadapi tantangan kehidupan.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, kami menggunakan pendekatan studi pustaka. Studi pustaka merupakan metode pengumpulan data dengan cara mempelajari berbagai sumber tertulis yang kredibel, seperti jurnal ilmiah, buku referensi, ensiklopedia, serta sumber lain yang dapat dipercaya, baik dalam bentuk cetak maupun digital, yang memiliki kaitan dengan pentingnya pemberian pembelajaran jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) dalam mendukung peningkatan anak pada tingkat sekolah dasar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

PJOK adalah program pendidikan yang diterapkan didalam lembaga pendidikan, dimulai dari Sekolah Dasar (SD) bahkan sampai diperguruan tinggi negeri, dan program wajib di setiap sekolah yang harus diikuti oleh semua siswa. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan menggunakan aktivitas jasmani sebagai media untuk mencapai tujuan pendidikannya.

Manfaat Olahrag untuk Kesehatan Tubuh Melalui Pembelajaran PJOK pada Tingkat Sekolah Dasar

1. Meningkatkan Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor terpenting yang harus diperhatikan dalam pendidikan siswa di sekolah dasar. Kebugaran jasmani tidak hanya berkaitan dengan kemampuan fisik anak, tetapi juga dengan kesehatan mereka secara keseluruhan, termasuk kesehatan mental dan emosional.

2. Membangun Tulang dan Otot yang Kuat

Membangun tulang dan otot yang kuat sangat penting untuk meningkatkan kesehatan fisik dan menurunkan risiko kematian bagi siswa di sekolah dasar.

3. Memperkuat Sistem Kekebalan Tubuh

Meningkatkan sistem kekebalan tubuh sangat penting untuk memastikan kesehatan siswa di sekolah dasar. Sistem kebalan tubuh yang kuat dapat membantu melindungi tubuh dari infeksi dan penyakit.

4. Meningkatkan Kesehatan Jantung dan Paru-paru

Sangat penting untuk meningkatkan kesehatan jantung dan paru-paru di sekolah dasar untuk mempromosikan hidup sehat sejak dini. Dengan bimbingan yang tepat, anak-anak dapat belajar pentingnya menjaga kesehatan mereka sejak dini.

5. Meningkatkan Kualitas Tidur

Meningkatkan kualitas kurikulum di sekolah dasar sangat penting karena kurikulum yang dirancang dengan baik dan berkualitas tinggi memiliki dampak positif pada kesehatan fisik dan mental anak-anak.

6. Meningkatkan Kesehatan Mental

Konsep kesehatan mental mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial seseorang. Kesehatan mental seseorang sangat memengaruhi bagaimana mereka berperilaku saat mereka berpikir. Orang lebih mudah mengatasi stres ketika kesehatan mental mereka meningkat. Menjaga kesehatan mental sangat penting untuk menyeimbangkan emosi, pikiran, dan perilaku, mulai dari masa kanak-kanak hingga usia lanjut.

7. Meningkatkan Konsentrasi dan Prestasi Belajar

Pengertian belajar adalah suatu proses aktif yang dilakukan seseorang untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, keterampilan, dan proses berpikir yang positif. Belajar dapat terjadi pada setiap tahap perkembangan seseorang dan berlangsung secara konsisten.

Belajar merupakan proses yang berlangsung dan mencakup beberapa tahapan yang mempengaruhi tingkah laku seseorang, belajar disebut sebagai proses. Belajar merupakan bagian penting dari semua jenjang pendidikan, mulai dari pendidikan dasar hingga pendidikan tinggi. Belajar juga dapat dilakukan sebagai proses pengembangan diri untuk meningkatkan potensi dan harga diri.

Dalam tahap Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK), gerak digunakan untuk mencapai tujuan pembelajaran. Salah satu aspek yang sangat menyenangkan dan penting dari perkembangan anak-anak adalah gerakan kecil yang mereka lakukan setiap saat mereka bermain (Suyono, 2024).

Pada masa 3-6 tahun, anak-anak akan menginginkan orang tua mereka hadir lebih sering daripada sebelumnya, dan dorongan yang diberikan akan berdampak positif. efek pada kejiwaan yang baik pada mereka, seperti rasa senang, peduli pada diri sendiri, dan dicintai, interaksi dari perasaan ini dapat membantu mereka menemukan tujuan dan mendapatkan pengakuan dari orang-orang di sekitarnya. Selain itu, olahraga untuk anak harus diberikan dalam bentuk permainan sehingga anak-anak dapat berpartisipasi dalam kegiatan dengan senang hati dan menikmatinya. Pembelajaran melalui permainan meningkatkan keinginan anak untuk belajar gerak dan meningkatkan fungsi otot dan sarafnya. Jadi, di sekolah, guru harus mengajak anak-anak untuk berolahraga ringan seperti senam atau jalan santai setiap hari. Ini akan membantu otot mereka tumbuh. (Fajar Siddik, 2024).

Permendiknas Nomor 22 Tahun 2006 menyebutkan tujuan dari penjas yaitu: (a) Meningkatkan pengelolaan terhadap diri sendiri dalam memelihara Kesehatan jasmani dan memperhatikan tentang pola hidup sehat dengan melakukan aktivitas sederhana mungkin. (b) Landasan norma-norma yang kokoh melalui jumlah penilaian yang ada dalam pembelajaran penjas dan kesehatan. Dengan terus memperhatikan pertumbuhan fisik dan psikomotorik anak tersebut untuk meningkatkan gerak dasar yang telah dimiliki anak. (c) Menumbuhkan sikap yang adil, tegas, setia pada aturan, percaya diri, dan demokratis. menggunakannya untuk melindungi diri sendiri, orang lain, dan lingkungan dari hal-hal yang tidak diinginkan. (d) Dengan mencapai ukuran tubuh yang ideal, menjalani gaya hidup yang sehat dan bugar, menjadi terampil, dan memiliki sikap yang positif terhadap aktivitas jasmani.

Pengajaran jasmani disekolah adalah untuk memeriksa peserta didik guna mengembangkan keterampilan dari gerak dasar mereka, selain mereka merasa senang dan aktif pada berbagai kegiatan. Sehingga mereka mempunyai pegangan yang kuat atas perkembangan kognitifnya dengan terus memperhatikan keseimbangan antara Kesehatan dan pola hidup sehat (Suyono, 2024).

Ciri khas dari pendidikan penjas sendiri dapat dilihat dari pusat fokusnya pada akibat perubahan fisik dari aspek Dapat disebutkan bahwa "Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disekolah merupakan tujuan pengajar untuk membuat peserta didik bugar, dan dapat membantu peserta didik menciptakan gerakan baru yang didapatkan di pembelajaran penjas". (Ariestika, 2021)

Sehingga anak-anak diharapkan untuk terus-menerus melakukan kegiatan yang melibatkan gerak. Seperti, pada aktivitas mereka yang sedang bermain sampai mereka belajarpun pasti akan menggunakan Sebagian anggota tubuh untuk bergerak.

Manfaat Pendidikan Jasmani dalam Olahraga

Pendidikan olahraga di sekolah dasar menawarkan berbagai manfaat nyata yang sangat penting bagi perkembangan anak. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik membantu anak-anak mengembangkan atribut fisik seperti koordinasi, kekuatan otot, fleksibilitas, dan daya tahan kardiovaskular.

1. Daya Tahan Kardiovaskular dan Pernafasan: Pendidikan yang mendorong aktivitas fisik, seperti berolahraga atau jogging, membantu meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru anak. Hal ini sangat penting karena daya tahan kardiovaskular yang baik membantu anak-anak tetap energik selama aktivitas fisik dan meningkatkan fokus mereka selama kegiatan belajar di sekolah.
2. Penguatan Otot dan Tulang: Aktivitas fisik yang mengutamakan kekuatan, seperti berenang dan lompat tali, membantu meningkatkan kekuatan otot dan tulang anak. Pertumbuhan tulang yang ideal selama masa kanak-kanak sangat penting untuk mencegah masalah tulang di kemudian hari, seperti osteoporosis.
3. Peningkatan Keterampilan Motorik: Pendidikan olahraga memfasilitasi pengembangan keterampilan motorik pada anak-anak dan remaja. Kegiatan seperti melempar, menangkap bola, atau berlari membantu anak-anak mengembangkan koordinasi tubuh dan kesadaran spasial mereka, yang sangat penting untuk mobilitas dan kesejahteraan.

Olahraga memiliki ikatan yang sangat kuat dengan anak-anak dan mendukung perkembangan mereka secara fisik, mental, dan sosial. Terlibat dalam aktivitas fisik membantu anak-anak menjaga kesehatan fisik mereka dengan meningkatkan kesehatan jantung, otot dan tulang, serta meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan tubuh.

Kebugaran fisik yang sehat sangat penting untuk mendukung pertumbuhan anak. Dengan tingkat kebugaran yang sehat, seorang anak dapat melakukan berbagai aktivitas fisik yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan, memberikan perlindungan yang lebih baik terhadap penyakit, dan mempengaruhi keterampilan dasar siswa, termasuk keterampilan dasar manipulatif, non-lokomotor, dan lo Proses pembelajaran PJOK terdiri dari tiga

komponen: pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Komponen pendidikan jasmani dapat membantu meningkatkan keterampilan gerak. PJO mengajarkan pemikiran strategis untuk meningkatkan kemampuan dan kinerja siswa. PJOK mendorong siswa untuk aktif, kreatif, dan kompetitif melalui aktivitas fisik.

SIMPULAN

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) adalah proses pembelajaran yang memanfaatkan aktivitas fisik sebagai sarana untuk mencapai tujuan pendidikan. Pada dasarnya, pendidikan jasmani bertujuan untuk mendorong perubahan menyeluruh pada individu, mencakup aspek fisik, mental, dan emosional. Selain meningkatkan kemampuan fisik, pendidikan ini juga berperan dalam pengembangan kecerdasan, emosi, dan kemampuan sosial.

Tujuan utama pelaksanaan PJOK di sekolah adalah membantu siswa mengasah keterampilan gerak dasar sambil menciptakan pengalaman yang menyenangkan sehingga mereka terdorong untuk aktif berpartisipasi dalam berbagai kegiatan fisik. Dengan dasar keterampilan gerak, pemahaman kognitif, dan sikap positif terhadap aktivitas fisik, diharapkan siswa dapat tumbuh menjadi individu dewasa yang sehat secara fisik, mental, dan emosional, serta memiliki karakter yang kuat.

REFERENSI

- Ariestika, E. W. (2021). Implementasi Standar Pedoman Nasional Terhadap Tujuan Pendidikan Jasmani. *Jurnal Sains Olahraga Dan Pendidikan Jasmani*, 21(1), 1-10.
- Dhedhy, Y. (2018). Pembentukan Karakter Anak Dengan Jiwa Sportif Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal Sportif*, 101-112.
- Fajar Siddik, E. G. (2024). The Influence Of Primary Sports Education On Mental And Physical Development. *Jiic: Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 1(8), 3558-3564.
- Karina Nur Safitri, Salma Irdhillah, Mila Deskia, Moch Fitran Naufaldy, Restu Rahayu, Nazwa Kusumawicitra, Selvi Triwanvi, Agus Mulyana, & Agus Mulyana. (2024). Pembelajaran Penjasorkes Di Sekolah Dasar: Manfaat Olahraga Untuk Kesehatan Tubuh. *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Ilmu Pendidikan*, 3(2), 44–56. <https://doi.org/10.58192/Sidu.V3i2.2108>
- K. O. (2019). Memaksimalkan Perkembangan Motorik Siswa Sekolah Dasar Melalui Pelajaran Penjaskes . *Jurnal Tunas Bangsa*, 318-328.
- Mashud. (2015). Pendekatan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Era Abad 21. *Jurnal Multilateral*, 89-114.
- Mulyana, A., An-Nazwa, F., Amanatin, I., Afifah, L. D. A., Handayani, S. R., Zikri, S. A., & Wati, T. A. (2024). Mengapa Olahraga Penting? Peran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan (Pjok) Di Sekolah Dasar. *Indo-Mathedu Intellectuals Journal*, 5(3), 2763–2770. <https://doi.org/10.54373/Imej.V5i3.1158>
- Mustafa, P. S. (2021). Problematika Rancangan Penilaian Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Dalam Kurikulum 2013 Pada Kelas Xi Sma. *Jurnal Pendidikan*, 184-195.
- P. D. (2020). Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani Untuk Guru Sekolah Dasar . *Jurnal Pendidikan Olahraga*.
- 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. <https://doi.org/10.54373/Imej.V5i3.1143>
- Rosdiani, D. (2012). *Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Rosmi, Y. (2016). Pendidikan Jasmani Dan Pengembangan Karakter Siswa Sekolah Dsar. *Wahana*, 55-61.
- Sari, Y. Y. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Terhadap Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 478-488.
- Sudarsinah. (2021). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Bagi Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Pgsd Stkip Pgrj Banjarmasin*, 1-10.
- Suyono, W. F. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Terhadap Perkembangan Anak Di Sd Swasta Al-Washliyah Kabupaten Deli Serdang. *Journal On Education*, 7(1), 921-929.