
PENTINGNYA PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA TERHADAP ANAK USIA SEKOLAH DASAR

Yayang Yulia Sari¹, Dhitia Putri Ulfani², Muhammad Ramos³, Padli⁴
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
e-mail: *1Yayangyuliasari64@gmail.com, 2dhitia200015@gmail.com
3muhammadramos72@gmail.com, 4padli85@fik.unp.ac.id

ABSTRAK

Pendidikan Jasmani merupakan komponen integral dalam sistem pendidikan secara keseluruhan. Proses pendidikan ini memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis dengan tujuan meningkatkan berbagai aspek individu, seperti organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial, dan emosional. Fokus utama Pendidikan Jasmani adalah pengembangan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani. Dalam konteks penyelenggaraan pendidikan seumur hidup, Pendidikan Jasmani memiliki peran penting dalam memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar ini bertujuan membina gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hidup. Pendidikan Jasmani dianggap tidak dapat dipisahkan dari sistem pendidikan, karena gerakan sebagai aktivitas jasmani merupakan dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri. Seiring dengan perkembangan zaman, pendekatan ini juga berkontribusi pada pembiasaan pola hidup sehat yang mendorong pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang

Kata kunci: pendidikan jasmani, pentingnya kesehatan, anak usia sekolah dasar

ABSTRACT

Physical Education is an integral component in the overall education system. This educational process utilizes systematically planned physical activities with the aim of improving various individual aspects, such as organic, neuromuscular, perceptual, cognitive, social and emotional. The main focus of Physical Education is the development of physical fitness, movement skills, critical thinking skills, emotional stability, social skills, reasoning, and moral action through participation in physical activities. In the context of providing lifelong education, Physical Education has an important role in providing opportunities for students to be directly involved in various learning experiences through systematic physical activities. Providing this learning experience aims to foster a healthy and active lifestyle throughout life. Physical education is considered inseparable from the education system, because movement as physical activity is the basis for humans to know the world and themselves. As time goes by, this approach also contributes to the habit of healthy lifestyles that encourage balanced growth and development

Keywords: physical education, importance of health, elementary school age children

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) adalah mata pelajaran yang wajib diajarkan di semua tingkatan pendidikan, mulai dari sekolah dasar hingga sekolah menengah atas. Dan kita sudah pernah

mempelajari di saat jenjang pendidikan, PJOK merupakan suatu proses pembelajaran yang menggunakan aktivitas gerak sebagai sarana untuk mencapai tujuan pendidikannya. Seperti yang kita ketahui, semua makhluk hidup, termasuk manusia,

melakukan aktivitas gerak (Mashud, 2015). Hal ini berlaku untuk semua kalangan, baik itu orang tua, remaja, anak-anak, laki-laki, maupun perempuan

Anak-anak, secara umum, memiliki kecenderungan untuk selalu aktif dan bergerak. Bagi mereka, bergerak bukan hanya suatu keharusan, tetapi juga merupakan bagian yang sangat menyenangkan dan penting dalam kehidupan mereka. Sebagai contoh, ketika anak-anak sedang bermain, mereka secara alami mengekspresikan kegembiraan dan keaktifan melalui aktivitas fisik (Mustafa & Sugiharto, 2020). Pada dasarnya, setiap makhluk hidup di planet ini memiliki hubungan yang tak terpisahkan antara roh dan raga. Terkait dengan konteks pendidikan, ini tercermin dalam satu-satunya mata pelajaran di sekolah yang menggabungkan aspek rohaniah dan fisik, yaitu pendidikan jasmani dan kesehatan (penjasorkes). seperti yang diketahui bahwa definisi pendidikan jasmani adalah “pendidikan melalui aktivitas jasmani/gerak” dengan berpartisipasi dalam aktivitas fisik, siswa dapat menguasai keterampilan dan pengetahuan, mengembangkan apresiasi estetis, mengembangkan keterampilan generik serta nilai sikap yang positif, dan memperbaiki kondisi fisik untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani (Fikri, 2017).

Secara esensial, Pendidikan Jasmani merupakan komponen integral dari sistem pendidikan secara menyeluruh, dengan tujuan mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, dan elemen-elemen lainnya. Dalam pengertian yang lebih luas, Pendidikan Jasmani dapat didefinisikan sebagai

suatu ranah pengetahuan yang mencakup spektrum yang luas, dengan fokus utama pada peningkatan aktivitas fisik manusia. Secara lebih spesifik, Pendidikan Jasmani terkait erat dengan interaksi manusia dan lingkungan pendidikan (Taufan, 2018). Fungsinya sebagai media adalah untuk merangsang perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, dan pengetahuan. Melalui Pendidikan Jasmani, siswa dapat mengembangkan berbagai bentuk ekspresi yang terkait erat dengan pengalaman pribadi yang menyenangkan (Mustafa, 2021). Aktifitas fisik ini dapat berupa kegiatan permainan yang dapat berbentuk pertandingan perlombaan dan pelatihan yang kesemuanya berorientasi untuk mendidik siswa agar menjadi manusia seutuhnya (Pratiwi & Asri, 2020). Pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan aspek psikomotor, kognitif, dan afektif. Pendidikan jasmani tidak hanya mengembangkan aspek fisik saja, tetapi dapat mengembangkan aspek intelektual, emosional, dan sosial. (Dhedhy, 2018).

Pendidikan Jasmani adalah salah satu mata pelajaran yang harus diadakan di setiap sekolah sebagai mata pelajaran inti yang diikuti oleh semua siswa. Terutama di Sekolah Dasar, keberhasilan anak-anak dalam mempelajari keterampilan gerak dipengaruhi oleh berbagai faktor. Mata pelajaran ini memiliki kekhasan tersendiri yang membedakannya dari mata pelajaran lain, yaitu penggunaan aktivitas gerak fisik sebagai sarana atau media dalam proses pendidikan siswa, serta memerlukan ruang dan peralatan yang luas. Aktivitas fisik dalam pendidikan jasmani tidak hanya ditujukan untuk pencapaian tujuan

jangka pendek, seperti melatih keterampilan fisik siswa, tetapi lebih dari itu, tujuannya utamanya adalah membentuk manusia secara menyeluruh, sesuai dengan gambaran manusia yang diinginkan dalam tujuan pendidikan. sehingga dapat disimpulkan bahwa mata pelajaran ini merupakan mata pelajaran yang menggunakan aktifitas fisik sebagai media untuk mencapai tujuan pendidikan (Wijayanto, 2021).

Menurut (Setyawan, 2016) dijelaskan bahwa Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani, dirancang secara sistematis dengan tujuan meningkatkan berbagai aspek individu, termasuk organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial, dan emosional. Lebih lanjut, disampaikan bahwa Pendidikan Jasmani menjadi bagian integral dari sistem pendidikan secara menyeluruh, dengan fokus pada pengembangan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani (Kiranida, 2019).

Dalam konteks pendidikan peran Pendidikan Jasmani dianggap sangat penting, memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang diorganisir secara sistematis. Pengalaman belajar tersebut bertujuan untuk membina dan membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hidup (Rosmi, 2016). Ditegaskan pula bahwa setiap pendidikan memiliki tujuan pedagogis, dan keberadaan Pendidikan Jasmani dianggap tak terpisahkan, karena aktivitas jasmani sebagai dasar bagi

manusia untuk memahami dunia dan diri mereka sendiri, yang secara alami berkembang seiring perkembangan zaman. Pendidikan Jasmani dianggap sebagai sarana untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, spiritual, sosial), dan membiasakan pola hidup sehat, yang pada akhirnya merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang (Rosmi, 2016).

Untuk itu peran pendidikan jasmani khususnya mempunyai andil yang cukup besar dalam menciptakan siswa yang sehat dan segar jasmaninya serta mempunyai nilai-nilai dalam menghadapi era globalisasi. Apabila siswa sudah sehat dan segar jasmaninya tentu akan menunjang terciptanya sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas, berkemampuan tinggi, produktif dan mempunyai daya saing yang tinggi. Mengantisipasi masalah-masalah di depan, maka pendidikan di Indonesia perlu dikembangkan untuk menghadapi tantangan kedepan, dengan mengaktualisasikan segenap potensi yang dimiliki secara maksimal, sehingga diperoleh SDM yang memiliki daya saing dan mampu bekerja menghadapi kehidupan yang menantang.

PEMBAHASAN

1. Hakikat dan Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sekolah Dasar

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan suatu proses pembelajaran yang menggunakan aktivitas fisik sebagai sarana untuk mencapai perubahan secara holistik dalam kualitas individu. Pendekatan ini melibatkan aspek fisik, mental, dan

emosional individu secara menyeluruh. Dalam konteks pendidikan jasmani, anak dianggap sebagai entitas yang utuh dan menyeluruh, di mana pendidikan ini tidak hanya memperhatikan kualitas fisik dan mentalnya secara terpisah, melainkan memperlakukan anak sebagai kesatuan integral yang mencakup berbagai aspek kualitas dirinya. Dalam realitasnya, pendidikan jasmani adalah suatu domain yang memiliki cakupan yang sangat luas (Aryadi, 2017). Pusat perhatiannya adalah meningkatkan aktivitas gerak manusia. Secara lebih khusus, penjas (pendidikan jasmani) terfokus pada hubungan antara gerakan tubuh manusia dan berbagai aspek pendidikan lainnya, terutama kaitannya dengan perkembangan fisik dan pengaruhnya terhadap pemikiran dan jiwa.

Keunikan dari penjas terletak pada fokusnya pada dampak perkembangan fisik terhadap pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia. Tidak ada bidang studi lain yang sepenuhnya bersifat holistik seperti pendidikan jasmani, karena mencakup perkembangan menyeluruh dari manusia secara total. Menurut (Regia Erkaresda Briliyan Atmaja, Faridha Nurhayati, 2023) menyebutkan 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 et al., 2021) tujuan pendidikan jasmani adalah untuk pembentukan anak, yaitu sikap atau nilai, kecerdasan, fisik, dan keterampilan (psikomotorik), sehingga siswa akan dewasa dan mandiri, yang nantinya dapat digunakan dalam

kehidupan sehari-hari. Tujuan Pendidikan Jasmani menurut Permendiknas Nomor 22 Tahun 2006 adalah sebagai berikut: 1) Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan social. 2) Meningkatkan keyakinan diri dan keterampilan berharga untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasi dalam berbagai kegiatan jasmani. 3) Meraih dan menjaga tingkat kebugaran jasmani yang optimal guna melaksanakan tugas sehari-hari dengan efisiensi dan terkendali. 4). Mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui keterlibatan dalam kegiatan jasmani, baik dalam kelompok maupun secara individu. 5) Terlibat dalam kegiatan jasmani yang dapat memperkuat keterampilan sosial, memungkinkan siswa berfungsi secara efektif dalam hubungan antar individu. 6) Menikmati kegembiraan dan keceriaan melalui kegiatan jasmani, termasuk permainan olahraga.

Oleh karena itu, tujuan pembelajaran dalam pendidikan jasmani harus melibatkan pencapaian tujuan dalam domain psikomotorik, domain kognitif, dan tak kalah pentingnya, domain afektif. Pengembangan domain psikomotorik secara umum memiliki dua fokus utama. Pertama, mencapai perkembangan aspek kebugaran jasmani, dan kedua, mencapai perkembangan aspek perceptual motorik. Hal ini menekankan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani perlu melibatkan aktivitas fisik yang dapat merangsang kemampuan kebugaran jasmani, sekaligus membangun penguasaan terhadap keterampilan gerak itu sendiri. Kebugaran jasmani

menjadi aspek kunci dalam domain psikomotorik, yang berfokus pada perkembangan kemampuan biologis organ tubuh. Fokus utamanya adalah pada peningkatan efisiensi fungsi sistem tubuh secara menyeluruh, seperti sistem peredaran darah, sistem pernafasan, sistem metabolisme, dan lain sebagainya.

Pengembangan keterampilan gerak merujuk pada proses penguasaan suatu keterampilan atau tugas gerak yang melibatkan langkah-langkah seperti mempersepsi rangsangan dari luar, mengolah dan memprogram rangsangan tersebut, hingga menghasilkan respons berupa tindakan yang sesuai. Proses pembelajaran ini menitikberatkan pada variasi rangsangan, memaksa anak untuk selalu menggunakan kemampuannya dalam mengolah informasi setiap kali akan menghasilkan gerak. Melalui pendekatan ini, kepekaan sistem saraf anak semakin berkembang. Domain kognitif tidak hanya melibatkan pengetahuan tentang fakta dan konsep, tetapi juga mencakup kemampuan penalaran dan pemecahan masalah.

Aspek kognitif dalam pendidikan jasmani tidak hanya terbatas pada penguasaan pengetahuan faktual semata, melainkan juga melibatkan pemahaman terhadap gejala gerak dan prinsip-prinsipnya. Ini termasuk pemahaman mengenai landasan ilmiah pendidikan jasmani dan olahraga, serta manfaat pengisian waktu luang.

Tujuan pendidikan jasmani sudah tercakup dalam pemaparan diatas yaitu memberikan kesempatan kepada anak untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi anak, baik dalam aspek fisik, mental,

social, emosional dan moral. Singkatnya, pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan potensi setiap anak setinggi-tingginya. secara sederhana tujuan penjas meliputi tiga ranah (domain) sebagai satu kesatuan, sebagai berikut :1. Kognitif, Psikomotorik dan Afektif Tujuan tersebut harus bisa dicapai melalui kegiatan pembelajaran yang direncanakan secara matang, dengan berpedoman pada ilmu mendidik. Dengan demikian, hal terpenting untuk disadari oleh guru penjas adalah bahwa ia harus menganggap dirinya sendiri sebagai pendidik, bukan hanya sebagai pelatih atau pengatur kegiatan. Misi pendidikan jasmani tercakup dalam tujuan pembelajarannya yang meliputi domain kognitif, afektif dan psikomotor.

Perkembangan pengetahuan atau sifat-sifat social bukan sekedar dampak pengiring yang menyertai keterampilan gerak. Tujuan itu harus masuk dalam perencanaan dan scenario pembelajaran Dalam hal ini, untuk mencapai tujuan tersebut, guru perlu membiasakan diri untuk mengajar anak tentang apa yang akan dipelajari berlandaskan pemahaman tentang prinsip-prinsip yang mendasarinya. Pergaulan yang terjadi di dalam adegan yang bersifat mendidik itu dimanfaatkan secara sengaja untuk menumbuhkan berbagai kesadaran emosional dan social anak. Dengan demikian anak akan berkembang secara menyeluruh, yang akan mendukung tercapainya aneka kemampuan

2. Ruang Lingkup Pengajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sekolah Dasar Ruang lingkungan

Ruang lingkup pendidikan jasmani dan rohani memiliki pentingnya yang perlu dipahami oleh semua orang.

Kehadiran ruang lingkup pendidikan jasmani ini mencakup berbagai aspek yang bertujuan untuk menggerakkan dan mengembangkan aspek psikomotorik pada siswa, termasuk:

- **Pembentukan Tubuh:** Pendidikan jasmani berperan dalam pembentukan tubuh melalui berbagai materi pembelajaran yang memerlukan aktivitas fisik dan melibatkan otot.
- **Pembentukan Prestasi:** Untuk mencapai prestasi maksimal, pendidikan jasmani menjadi sarana untuk membentuk dan mengembangkan komponen fisik yang diperlukan.
- **Pembentuk Sosial:** Kehidupan manusia terkait erat dengan norma-norma sosial. Pendidikan jasmani membantu anak-anak tumbuh berkembang di tengah masyarakat, menyadari diri mereka dalam konteks sosial, dan mempengaruhi pertumbuhan serta perkembangan mereka.
- **Keseimbangan Mental:** Dalam era modern yang kompleks, pendidikan jasmani memiliki peran dalam menjaga keseimbangan mental. Hal ini diperlukan untuk menghadapi tuntutan kompleks yang dapat menimbulkan ketegangan dan konflik batin.
- **Kecepatan Proses Berpikir:** Proses pendidikan jasmani menuntut sensitivitas terhadap situasi, daya penginderaan, dan kecepatan dalam pengambilan keputusan. Ini melibatkan kemampuan peserta didik untuk bertindak dengan cepat dan tepat dalam situasi tertentu.
- **Pembentukan Kepribadian:** Pelajaran pendidikan jasmani harus dimanfaatkan oleh anak-anak dengan baik, dibimbing, dan dikembangkan agar memberikan

pengaruh positif pada pembentukan kepribadian mereka untuk kelangsungan hidup yang lebih baik.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan di Sekolah Dasar

Menurut (Pasek Wiguna et al., 2021) bahwa faktor yang dapat mempengaruhi belajar adalah faktor intern dan ekstern. Faktor intern adalah faktor yang ada dalam diri individu yang sedang belajar. Faktor ekstern faktor yang berasal dari luar diri individu”.

a. Faktor Intern

- Faktor intern merujuk pada faktor yang ada dalam diri individu dan memiliki pengaruh besar terhadap aktivitas belajar seseorang. Dua faktor intern yang signifikan melibatkan faktor jasmani dan faktor psikologis.

Faktor Jasmani:

Faktor Jasmani Jasmaniah adalah pengaruh utama dalam proses pembelajaran anak. Berikut penjelasan pengaruh jasmaniah terhadap pembelajaran menurut Slameto (2013: 54-55), yaitu:

- **Faktor Kesehatan:** Kesehatan seseorang berdampak signifikan pada proses belajarnya. Kesehatan yang terjaga memastikan bahwa individu dalam keadaan bebas penyakit, yang berkontribusi pada kegiatan belajar yang lancar. Gangguan kesehatan dapat mengakibatkan ketidaknyamanan, kelelahan, kurang semangat, dan dampak negatif lainnya pada proses belajar. Oleh karena itu, menjaga kesehatan badan sangat penting untuk mencapai pembelajaran yang efektif.
- **Cacat Tubuh:** Cacat tubuh, seperti buta, setengah buta, tuli, patah kaki, patah tangan, atau lumpuh,

dapat mempengaruhi tingkat kenyamanan dan kemampuan seseorang dalam berpartisipasi dalam aktivitas pembelajaran. Faktor ini perlu diperhatikan dalam menyusun lingkungan pembelajaran yang inklusif dan mendukung bagi semua siswa.

Faktor Psikologis: Menurut Slameto (2013: 55-59) sekurang-kurangnya ada tujuh faktor yang tergolong ke dalam faktor psikologis. Berikut ini pembahasan lebih lanjut dari faktor-faktor tersebut, yaitu:

- **Intelegensi:** Intelegensi mencakup kecakapan untuk beradaptasi dengan situasi baru, menggunakan konsep abstrak secara efektif, serta memahami dan mempelajari relasi dengan cepat. Tingkat intelegensi individu dapat memengaruhi kemampuannya dalam memahami dan merespons materi pembelajaran.
- **Perhatian:** Perhatian yang tinggi terhadap materi pembelajaran merupakan faktor penting dalam mencapai hasil belajar yang baik. Siswa perlu memiliki tingkat perhatian yang memadai terhadap materi pelajaran agar dapat menghindari kebosanan dan tetap termotivasi untuk belajar.
- **Minat:** Minat adalah kecenderungan yang konsisten untuk memperhatikan dan mengingat beberapa kegiatan. Minat yang kuat dapat memengaruhi sejauh mana siswa dapat terlibat dalam pembelajaran. Kesesuaian antara materi pelajaran dan minat siswa dapat memengaruhi tingkat keterlibatan dan hasil belajar siswa secara positif.
- **Bakat:** Bakat merupakan kemampuan yang dapat

berkembang melalui proses belajar dan latihan. Realisasi bakat menjadi kecakapan nyata memerlukan upaya belajar dan berlatih. Mengetahui bakat siswa dan menempatkannya di lingkungan belajar yang sesuai dengan bakatnya sangat penting untuk mendukung perkembangan potensi siswa.

- **Motif:** Dalam proses belajar, penting untuk memperhatikan faktor motivasi siswa. Motivasi menjadi pendorong yang dapat mendorong siswa untuk belajar dengan baik. Siswa perlu memiliki motif atau alasan untuk berpikir, memusatkan perhatian, merencanakan, dan melaksanakan kegiatan yang mendukung proses belajar mereka.
- **Kematangan:** Kematangan merujuk pada tingkat atau fase pertumbuhan individu di mana alat-alat tubuhnya sudah siap untuk melaksanakan kecakapan baru. Keberhasilan dalam pembelajaran akan lebih mungkin tercapai jika individu tersebut sudah mencapai tingkat kematangan yang diperlukan. Dengan demikian, perkembangan kecakapan baru tergantung pada kematangan belajar individu.
- **Kesiapan:** Kesiapan adalah kesediaan individu untuk memberikan respons atau bersaksi. Kesediaan ini muncul dari dalam diri individu dan erat kaitannya dengan tingkat

Faktor Kelelahan Menurut Slameto (2013: 59-60) kelelahan merupakan faktor intern yang juga berpengaruh terhadap belajar siswa. Pengaruh kelelahan tersebut akan dijelaskan sebagai berikut: Kelelahan dapat dibagi

menjadi dua jenis, yaitu kelelahan jasmani dan kelelahan rohani.

- Kelelahan jasmani termanifestasi dalam lemahnya tubuh dan kecenderungan untuk berbaring, sementara kelelahan rohani dapat dikenali melalui kelesuan dan kebosanan, yang dapat mengakibatkan hilangnya minat dan motivasi untuk melakukan sesuatu.

b. Faktor Ekstern

1. Faktor Keluarga:

Cara Mendidik: Cara orang tua mendidik anak memiliki dampak signifikan pada proses pembelajaran anak. Keluarga dianggap sebagai lembaga pendidikan utama, dan pendidikan anak dimulai di rumah. Pendekatan orang tua terhadap pendidikan anak dapat memengaruhi perkembangan anak. [Sutjipto Wirowidjojo \(dalam Slameto, 1995:60\)](#) menegaskan bahwa keluarga adalah lembaga pendidikan yang pertama dan paling utama. Orang tua yang kurang memperhatikan pendidikan anak dapat memberikan dampak negatif pada perkembangan anak. Di era globalisasi, mobilitas kegiatan yang cepat dapat membuat orang tua dihadapkan pada dilema antara karir dan peran mengurus anak. Kadang-kadang, orang tua terlalu memanjakan anak, yang dapat menghambat perkembangan kemandirian anak. Beberapa orang tua cenderung acuh terhadap pola belajar anak di rumah, dan terlalu menghindari memaksa anak untuk belajar karena tidak tega melihat anaknya yang kelelahan.

Suasana Rumah Suasana rumah dimaksudkan sebagai situasi atau kejadiankejadian yang sering terjadi di dalam keluarga di mana anak berada dan belajar. Suasana rumahjuga merupakan faktor yang penting yang

tidak termasuk faktor yang disengaja. Suasana rumah yang gaduh/ramai dan semrawut tidak akan memberi ketenangan kepada anak yang belajar. Suasana tersebut dapat terjadi pada keluarga besar yang terlalu banyak penghuninya. Suasana rumah yang tegang, ribut dan sering terjadi cekcok, pertengkaran antar anggota keluarga atau dengan keluarga lain menyebabkan anak menjadi bosan di rumah, suka keluar rumah, akibatnya belajarnya kacau.

2. Faktor Sekolah ([Sa'adah et al., 2021](#))

faktor sekolah yang memengaruhi belajar mencakup relasi guru dengan siswa, relasi siswa dengan siswa, kedisiplinan, pelajaran dan jam pelajaran, standar pelajaran, keadan gedung, metode belajar, dan tugas-tugas rumah. Berikut ini pembahasan lebih lanjut dari faktor-faktor tersebut, yaitu: Metode Mengajar:

- Metode mengajar merupakan cara atau pendekatan yang digunakan dalam proses pengajaran. Dalam konteks lembaga pendidikan, baik untuk murid/siswa maupun mahasiswa, penting untuk memilih cara mengajar yang sesuai agar mereka dapat menerima, menguasai, dan mengembangkan materi pelajaran dengan efektif. Metode mengajar dapat memengaruhi proses belajar, dan penggunaan metode mengajar yang kurang efektif oleh guru dapat berdampak negatif pada proses belajar siswa.

Relasi Guru dengan Siswa:

Interaksi antara guru dan siswa terjadi selama proses pembelajaran. Relasi yang baik antara guru dan siswa memiliki dampak positif. Siswa yang merasa nyaman dan menyukai guru cenderung lebih menyukai mata

pelajaran yang diajarkan oleh guru tersebut. Kesukaan siswa terhadap suatu mata pelajaran dapat menjadi motivasi untuk belajar. Guru perlu menjaga kedekatannya dengan siswa agar kewibawaannya tetap terjaga. Kesulitan guru dalam berinteraksi dengan siswa dapat membuat hubungan keduanya menjadi kurang fleksibel.

- **Disiplin Sekolah:** Kedisiplinan siswa dalam mengikuti pembelajaran mencerminkan sikap siswa terhadap disiplin. Disiplin di sekolah melibatkan kedisiplinan guru dalam mengajar, penerapan tata tertib, kedisiplinan pegawai/karyawan dalam tugas administratif dan menjaga kebersihan gedung dan halaman sekolah, serta kedisiplinan kepala sekolah dalam mengelola staf dan siswa. Keberhasilan belajar dapat tercapai jika siswa dapat menjaga kedisiplinan tidak hanya di sekolah, tetapi juga di rumah dan perpustakaan. Kepala sekolah, guru, dan karyawan perlu memberikan contoh keteladanan dalam hal kedisiplinan kepada siswa dengan harapan dapat meningkatkan kedisiplinan siswa

Kesimpulan

Program pengajaran pendidikan jasmani yang diterapkan di sekolah-sekolah, termasuk di SD, dapat berfungsi sebagai sarana efektif untuk membentuk dan mengembangkan sifat-sifat kepribadian anak-anak secara positif. Selain dari upaya pembentukan tubuh, pencapaian prestasi, pengembangan aspek sosial, mental, kecepatan proses berpikir, dan pembentukan kepribadian seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, peran pendidikan jasmani juga memiliki dampak besar terhadap pembinaan

dan peningkatan tingkat kesegaran jasmani dan keterampilan fisik. Selain itu, melalui pendidikan jasmani, dapat dikembangkan bakat dan minat anak dalam aktivitas jasmani, yang nantinya dapat memberikan kontribusi positif dalam mencari dan mengembangkan bakat olahragawan yang berpotensi, dengan tujuan meningkatkan prestasi nasional di bidang olahraga.

Program ini juga bertujuan membentuk sikap dan jiwa sportivitas, serta tingkah laku yang sesuai dengan karakter bangsa. Selain itu, melalui pendidikan jasmani, diharapkan dapat membangkitkan kecintaan terhadap almamater, memperkuat persatuan dan kesatuan, serta mendinamisasikan kehidupan di lingkungan sekolah. Pendekatan ini juga berperan dalam membentuk kebiasaan untuk bergerak dan mendorong gaya hidup sehat. Dengan melibatkan siswa dalam pelajaran dan latihan-latihan yang terbimbing serta terarah, sesuai dengan norma-norma sosial dan kesehatan, pendidikan jasmani membantu individu untuk menyesuaikan, menginterpretasikan, dan mengembangkan potensi fisik, mental, emosional, dan sosialnya secara optimal.

Daftar Pustaka

- Ariestika, E., Widiyanto, W., & Nanda, F. A. (2021). Implementasi Standar Pedoman Nasional Terhadap Tujuan Pendidikan Jasmani. *Jurnal Sains Olahraga Dan Pendidikan Jasmani*, 21(1), 1–10. <http://sportsscience.ppj.unp.ac.id/index.php/jss/article/download/58/64>
- Aryadi, D. (2017). Perbandingan Sistem Penjas Dan Olahraga “Sistem Pendidikan Jasmani Di Perancis.” *Journal of Chemical*

- Information and Modeling*, 53(9), 21–25.
<http://www.elsevier.com/locate/sc>
- Dhedhy, Y. (2018). Pembentukan Karakter Anak Dengan Jiwa Sportif Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal Sportif*, 2(1), 101–112.
- Fikri, A. (2017). Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sma Negeri 1 Lubuklinggau. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 3(1), 89–102. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian*, 3, 89–102.
- Kiranida, O. (2019). Memaksimalkan Perkembangan Motorik Siswa Sekolah Dasar Melalui Pelajaran Penjaskes. *Jurnal Tunas Bangsa*, 6(2), 318–328. <https://ejournal.bbg.ac.id/tunasbangsa/article/download/969/906/>
- Mashud. (2015). Pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Era abad 21. *Jurnal Multilateral*, 14(2), 89–114.
- Mustafa, P. S. (2021). Problematika Rancangan Penilaian Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dalam Kurikulum 2013 pada Kelas XI SMA. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 5(1), 184–195. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v5i1.947>
- Mustafa, P. S., & Sugiharto, S. (2020). Keterampilan Motorik Pada Pendidikan Jasmani Meningkatkan Pembelajaran Gerak Seumur Hidup. *Sporta Sainatika*, 5(2), 199–218. <https://doi.org/10.24036/sporta.v5i2.133>
- Pasek Wiguna, I. N. T., Parwata, I. G. L. A., & Semarayasa, I. K. (2021). Ketersediaan Sarana dan Prasarana Penunjang Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Indonesian Journal of Sport & Tourism*, 2(2), 46. <https://doi.org/10.23887/ijst.v2i2.34857>
- Pratiwi, E., & Asri, N. (2020). Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani Untuk Guru Sekolah Dasar. In *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*. <http://eprints.uniska-bjm.ac.id/5823/1/B5> DASAR PENDIDIKAN JASMANI GURU SD-1.pdf
- Regia Erkaesda Briliyan Atmaja, Faridha Nurhayati, Y. G. (2023). *Kata kunci: Hasil Belajar, Bolavoli, Servis, Drill, Permainan*. 4(1), 1–10.
- Rosmi, Y. F. (2016). Pendidikan Jasmani Dan Pengembangan Karakter Siswa Sekolah Dasar. *Wahana*, 66(1), 55–61. <https://doi.org/10.36456/wahana.v66i1.482>
- Sa'adah, N., Syahrial, S., & Sumianto, S. (2021). Analisis Faktor Lingkungan Sekolah yang Mempengaruhi Motivasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 5(2), 299–309. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v5i2.2067>
- Setyawan, D. A. (2016). Peningkatan Mutu Pendidikan Jasmani Melalui Pemberdayaan Teknologi Pendidikan. *Seminar Nasional Olahraga 2016*, 119–139. Peningkatan Mutu Pendidikan Jasmani Melalui Pemberdayaan Teknologi Pendidikan - Danang Aji Setyawan.pdf%0A%0A
- Taufan, J. (2018). *Draft Bahan Ajar*

*Pembelajaran Jasmani Adaptif
Dalam Setting Pendidikan Inklusif.*
1–57.

[https://osf.io/preprints/inarxiv/nr57
v/download](https://osf.io/preprints/inarxiv/nr57/v/download)

Wijayanto, A. dkk. (2021). Akselerasi Berpikir Ekstraordinari Merdeka Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga Era Pandemi Covid-19. In *Akademi Pustaka*.