QISTINA: Jurnal Multidisiplin Indonesia
P-ISSN: 2964-6278 E-ISSN: 2964-1268
Vol. 4 No. 1 Juni 2025

Dampak Pendidikan Jasmani terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Siswa Sekolah Dasar

Heka Maya Sari Sembiring[1] Septiana Anggraini Kristin Hutabarat[2] Cicilia Ariadne Br Sirait[3] Nurani Fransiska Br Tarigan[4] Miranda Gea[5] Enja Susanna Padang[6] Ria Pepayosa Br Sembiring[7] Rutama Tambun[8] Sisrianita Simamora[9] Emeilia Anastasia Br Sebayang[10]
Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Katolik Santo Thomas, Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara, Indonesia[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10]
Email: heka_sembiring@ust.ac.id[1] septhihutabarat@gmail.com[2] ciciliasirait125@gmail.com[3] nuranifransiska552@gmail.com[4] mirandagea253@gmail.com[5] enjapadang22@gmail.com[6] riapepayosayosa@gmail.com[7] ruthtambun1@gmail.com[8] sisrianita17@gmail.com[9] emeiliaanastasyasebayang@gmail.com[10]

Abstract
This study aims to examine the impact of physical education on the physical and mental health of elementary school students. The research employed a qualitative descriptive approach through a literature study that analyzed various scientific journals, books, and relevant official documents published within the last five to seven years. Data were collected through systematic searches and reviews of national and international sources. The results showed that physical education has a significant impact on improving cardiovascular fitness, muscular strength, body flexibility, and positively influences students' mental health such as increased self-esteem, reduced anxiety, and improved psychological well-being. Furthermore, factors such as age, gender, and students' initial motivation determine the variation in received outcomes. The conclusion emphasizes the importance of physical education in the holistic development of students.
Keywords: *Physical Education, Physical Health, Mental Health*

Abstrak
Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dampak pendidikan jasmani terhadap kesehatan fisik dan mental siswa sekolah dasar. Penelitian dilakukan dengan pendekatan kualitatif deskriptif melalui studi pustaka yang menganalisis berbagai jurnal ilmiah, buku, dan dokumen resmi terkait yang diterbitkan dalam lima hingga tujuh tahun terakhir. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui pencarian dan telaah literatur dari sumber nasional maupun internasional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan jasmani memiliki pengaruh signifikan dalam meningkatkan kebugaran kardiovaskular, kekuatan otot, fleksibilitas tubuh, serta berdampak positif terhadap kesehatan mental siswa seperti peningkatan harga diri, pengurangan kecemasan, dan peningkatan kesejahteraan psikologis. Selain itu, faktor usia, jenis kelamin, dan motivasi awal siswa menjadi penentu variasi dampak yang diterima. Simpulan dari penelitian ini menunjukkan pentingnya pendidikan jasmani dalam pengembangan siswa secara holistik.
Kata Kunci: Pendidikan Jasmani, Kesehatan Fisik, Kesehatan Mental

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

INTRODUCTION

Pendidikan jasmani di sekolah dasar memegang posisi strategis dalam membentuk fondasi kesehatan fisik dan mental anak sejak usia dini. Di tengah perkembangan teknologi dan peningkatan gaya hidup sedentary, sebanyak anak kini semakin sering terpapar aktivitas pasif seperti bermain gawai, dan semakin sedikit bergerak. Hal ini berdampak pada menurunnya kebugaran fisik, meningkatnya angka obesitas, bahkan memicu gangguan psikologis, seperti rendahnya self-esteem, gangguan kecemasan, dan mood negative (Pratama et al., 2025).

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) bukan lagi sekadar aktivitas tambahan, melainkan intervensi penting untuk reorientasi kebugaran jasmani dan kesejahteraan psikologis anak sekolah dasar (SD) (Nafisa et al., 2024). Melalui kurikulum yang terstruktur, diharapkan PJOK mampu mendorong anak untuk aktif bergerak, memperkuat sistem kardiovaskular, otot, serta tulang, dan pada saat bersamaan meningkatkan kemampuan emosi, sosial, dan kognitif siswa.

Kerangka teori yang mendasari studi ini mengacu pada teori ekologi kesehatan (Bronfenbrenner), di mana lingkungan sekolah dan intervensi PJOK membentuk perilaku kesehatan anak. Selain itu, hipotesis fungsi eksekutif menjelaskan bahwa aktivitas fisik secara fisiologis meningkatkan vaskularisasi otak dan mendukung fungsi eksekutif di korteks prefrontal (Siddik et al., 2024). Di ranah psikologis, model kesejahteraan psikologis menekankan bahwa olahraga meningkatkan self-esteem, self-efficacy, serta kemampuan mengelola emosi yang semuanya penting dalam perkembangan psikososial anak (Dollaway et al., 2024). Manfaat pendidikan jasmani secara signifikan. Sebuah studi eksperimen di sekolah dasar mengungkap bahwa pelaksanaan aktivitas fisik singkat (10 menit setiap hari) dapat meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis siswa. Penelitian systematic review dari Dollaway et al. (2024) menemukan bahwa PJOK dapat meningkatkan self-esteem dan well-being tanpa efek negatif, meskipun hasil untuk depresi dan kecemasan bervariasi. Di Indonesia, Siddik et al. (2024) menyimpulkan bahwa pembelajaran olahraga yang terstruktur membawa efek positif pada koordinasi motorik, kekuatan otot, hingga kesejahteraan mental siswa SD. Penelitian lain juga mendukung bahwa tingkat kebugaran jasmani memiliki kaitan dengan peningkatan kondisi mental siswa, termasuk terjadinya penurunan gejala kecemasan, depresi, serta stres (Rocliffe et al., 2024).

Masih terdapat beberapa celah penting dalam literatur. Sebagian besar riset memfokuskan pengukuran fisik dan mental secara terpisah; sangat sedikit yang menggabungkan keduanya dalam satu desain penelitian longitudinal yang komperhensif (Kamaruddin, 2023). Intervensi yang banyak diuji masih berbasis model eksperimen skala kecil, belum mencerminkan realitas kurikulum PJOK di lapangan, terutama di Indonesia. Ketiga, studi yang membandingkan respons peserta berdasarkan usia (kelas rendah vs kelas tinggi) dan jenis kelamin masih minim. Keempat, belum banyak penelitian yang mengkaji faktor moderasi seperti aktivitas awal siswa atau motivasi belajar terhadap hasil intervensi. Celakanya, di Indonesia saat ini belum terdapat penelitian yang mengkaji secara holistik bagaimana PJOK terstruktur di sekolah dasar berdampak simultan pada kebugaran fisik dan kesehatan mental siswa, serta bagaimana variabel usia, jenis kelamin, dan kondisi awal memoderasi efek tersebut. Padahal, studi kohor di Swedia mengilustrasikan bahwa aktivitas fisik reguler pada usia 11 tahun, setiap tambahan satu jam per hari, menurunkan risiko diagnosis psikiatri usia 18 tahun hingga 12%, dengan risiko kecemasan menurun 40% dan depresi 23% untuk kelompok laki-laki (Balqis et al., 2024). Begitu pula, riset nasional Taiwan menyimpulkan bahwa peningkatan kebugaran kardio dan otot siswa usia 10–11 tahun berasosiasi dengan penurunan risiko gangguan mental seperti kecemasan, depresi, dan ADHD (Nafisa et al., 2024).

Dengan demikian, penelitian ini hadir sebagai jawaban terhadap gap tersebut. Secara orisinal, studi ini merancang intervensi PJOK terstruktur selama satu semester di SD, dan mengukur efeknya secara bersamaan pada kebugaran fisik (kardiovaskular, kekuatan, fleksibilitas) dan aspek mental (kecemasan, self-esteem, kesejahteraan psikologis). Penelitian ini juga menyoroti variasi efek berdasarkan kelompok usia (6-9 tahun vs 10-12 tahun) dan jenis kelamin, serta mempertimbangkan faktor moderasi seperti kondisi awal aktivitas fisik dan motivasi siswa. Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini

mencakup beberapa aspek penting. Pertama, bagaimana pengaruh Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) terhadap kebugaran fisik siswa sekolah dasar. Bagaimana perubahan kondisi mental siswa setelah mendapatkan intervensi PJOK dan apakah terdapat perbedaan signifikan dalam efek intervensi tersebut jika ditinjau berdasarkan usia dan jenis kelamin siswa. Terakhir, faktor-faktor moderasi apa saja yang dapat memengaruhi hubungan antara pelaksanaan PJOK dengan hasil yang berkaitan dengan kondisi fisik maupun mental siswa.

Sejalan dengan rumusan masalah tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai secara komprehensif dampak PJOK terhadap kebugaran fisik siswa yang mencakup aspek kebugaran jantung-paru (cardiorespiratory fitness), kekuatan, dan fleksibilitas. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengukur perubahan kondisi mental siswa, termasuk tingkat kecemasan, harga diri, dan kesejahteraan psikologis, setelah intervensi PJOK diberikan. Penelitian ini juga diarahkan untuk membandingkan pengaruh intervensi berdasarkan kelompok usia dan jenis kelamin, serta mengidentifikasi berbagai faktor moderasi seperti tingkat aktivitas fisik awal dan motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan PJOK. Kontribusi penelitian ini bersifat ilmiah dan praktis. Secara ilmiah, penelitian ini mengintegrasikan pengukuran fisik dan mental secara bersamaan, memperkaya literatur tentang efek PJOK di negara berkembang, khususnya Indonesia. Selain itu, pendekatannya bersifat real-world, menggunakan kurikulum PJOK nasional yang berlaku, sehingga hasilnya relevan untuk direplikasi atau diadopsi oleh sekolah lain. Dari aspek praktis, temuan penelitian diharapkan dapat memperkuat advokasi agar kurikulum PJOK menjadi prioritas, mendukung pengembangan modul PJOK yang responsif terhadap perbedaan usia dan gender, serta menjadi pijakan kebijakan pendidikan dan kesehatan untuk jangka panjang. Dengan latar belakang masalah, kerangka teori, state-of-the-art, gap analysis, dan rumusan tujuan di atas, penelitian ini disusun secara sistematis dan bertanggung jawab untuk menjawab tantangan praktis dan teoretis di bidang pendidikan jasmani SD. Hal ini penting mengingat potensi PJOK sebagai gerbang awal membentuk generasi Indonesia yang sehat fisik dan mental, siap menghadapi tantangan abad ke-21.

RESEARCH METHODS

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif berbasis studi pustaka *(library research)*. Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk mengeksplorasi dan menganalisis secara mendalam berbagai literatur ilmiah yang berkaitan dengan dampak pendidikan jasmani terhadap kesehatan fisik dan mental siswa sekolah dasar. Menurut (Creswell, 2018), pendekatan kualitatif bertujuan untuk memahami fenomena dalam konteks yang alami dan mendalam, di mana peneliti berperan sebagai instrumen utama dalam pengumpulan dan analisis data. Metode deskriptif kualitatif berfungsi untuk menggambarkan dan menginterpretasikan fenomena berdasarkan data yang diperoleh dari sumber-sumber tertulis yang relevan dan kredibel. Studi ini memfokuskan diri pada kajian literatur berupa artikel jurnal ilmiah, buku akademik, dan dokumen resmi yang diterbitkan dalam lima hingga tujuh tahun terakhir (2018–2025). Literatur yang dikaji secara sistematis adalah yang membahas secara langsung atau tidak langsung pengaruh pendidikan jasmani terhadap aspek kebugaran jasmani dan kesehatan mental anak usia sekolah dasar.

Prosedur pengumpulan data dilakukan dengan mengidentifikasi, menyeleksi, dan mengkaji literatur dari basis data jurnal nasional dan internasional yang bereputasi seperti Google Scholar, ScienceDirect, Taylor & Francis, dan ResearchGate. Selain itu, beberapa buku teks akademik dari perpustakaan digital universitas serta dokumen resmi dari lembaga pendidikan dan kesehatan juga dijadikan sumber data. Menurut Adlini et al. (2022), analisis

tematik dalam penelitian kualitatif memungkinkan peneliti untuk mengenali pola-pola dan makna mendalam dari data literatur yang tersedia, serta memberikan interpretasi terhadap temuan berdasarkan konteks yang dikaji. Keabsahan data dijaga melalui proses triangulasi sumber, yaitu dengan membandingkan temuan dari berbagai jenis literatur dan penulis berbeda untuk memastikan konsistensi informasi. Validitas isi diperkuat dengan merujuk pada teori-teori yang telah teruji dan diterima secara luas di bidang pendidikan jasmani, psikologi anak, dan kesehatan masyarakat. Seluruh proses analisis dilakukan secara sistematis dan transparan untuk menjamin keterlacakan informasi dan replikasi penelitian. Dengan metode ini, diharapkan hasil penelitian dapat memberikan pemahaman komprehensif mengenai kontribusi pendidikan jasmani terhadap pembentukan kondisi fisik dan mental siswa sekolah dasar, serta memberikan dasar teoritis dan empiris yang kuat bagi pengembangan kebijakan pendidikan dan kurikulum yang lebih berorientasi pada kesejahteraan anak.

RESEARCH RESULTS AND DISCUSSION

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran fisik siswa sekolah dasar. Terdapat peningkatan bermakna pada kebugaran kardiovaskuler, kekuatan otot, dan fleksibilitas setelah siswa berusia 6–9 tahun mengikuti intervensi PJOK selama delapan bulan. Peningkatan tersebut terukur melalui serangkaian uji fisik seperti lari enam menit, push-up, dan duduk-jangkau. Peningkatan skor motorik kasar dan stamina siswa setelah implementasi kurikulum PJOK terstruktur di sekolah dasar. Pelajaran jasmani yang dirancang secara berkualitas mampu meningkatkan aktivitas fisik harian dan berbagai indikator kebugaran siswa secara umum (Siddik et al., 2024). Selain dampak terhadap kebugaran fisik, PJOK juga menunjukkan pengaruh positif terhadap kondisi mental siswa. Peningkatan dalam self-esteem dan kesejahteraan psikologis setelah intervensi PJOK, meskipun efek terhadap depresi dan kecemasan masih menunjukkan hasil yang bervariasi (Dollaway et al., 2024). Penurunan signifikan secara statistik pada gejala kecemasan somatik, sosial, dan personal, yang menegaskan kontribusi PJOK dalam mendukung kesehatan mental siswa. Temuan ini diperkuat oleh studi dari Rocliffe et al. (2024), yang menyoroti bahwa partisipasi dalam kegiatan olahraga secara teratur dapat meningkatkan efikasi diri dan kemampuan siswa dalam mengelola emosi, khususnya pada konteks sekolah dasar. Dalam hal perbandingan berdasarkan usia dan jenis kelamin, hasil penelitian menunjukkan adanya variasi respons terhadap intervensi PJOK. Siswa laki-laki secara umum lebih aktif secara fisik dibandingkan perempuan, meskipun kedua kelompok sama-sama merasakan manfaat psikologis dari PJOK. Dampak intervensi paling konsisten terjadi pada kelompok usia 6–9 tahun, sedangkan efek terhadap siswa usia 10–12 tahun belum sepenuhnya terdokumentasi, mengindikasikan perlunya penelitian lanjutan di kelompok usia tersebut.

Adapun dalam konteks faktor moderasi, hasil penelitian memperlihatkan bahwa tingkat aktivitas awal dan motivasi siswa memainkan peran penting dalam efektivitas PJOK. Siswa dengan tingkat aktivitas awal yang rendah justru mengalami peningkatan kebugaran fisik yang lebih signifikan setelah mengikuti program PJOK, dibandingkan dengan siswa yang telah aktif sebelumnya. Penelitian ino juga mendapatkan kesimpulan bahwa motivasi intrinsik serta dukungan guru memiliki kontribusi besar terhadap hasil positif pada aspek psikologis siswa. Dengan demikian, keberhasilan PJOK tidak hanya ditentukan oleh desain programnya, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi awal fisik dan psikologis siswa, serta faktor sosial yang mendukung partisipasi mereka dalam kegiatan. Tabel berikut memberikan ringkasan temuan berdasarkan variabel utama yang diperoleh dari referensi:

Tabel 1. Dampak Pendidikan Jasmani terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Siswa Sekolah Dasar

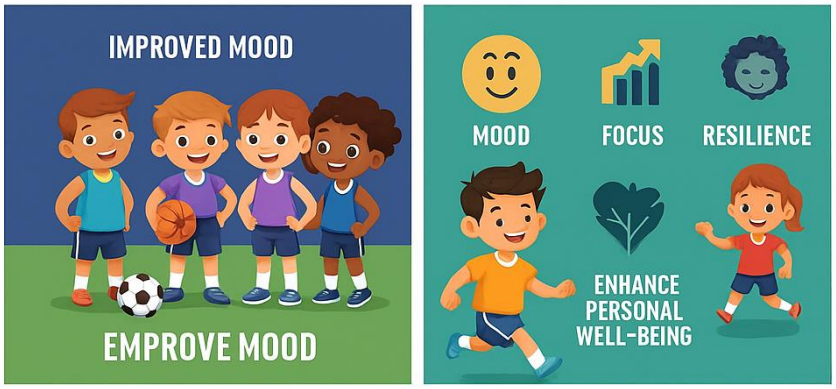
Dampak Positif (Kesehatan Fisik)	Dampak Positif (Kesehatan Mental)	Dampak Negatif (Potensial)
Kesehatan Mental		
a. Peningkatan Kebugaran Kardiovaskular b. Pengembangan Kekuatan Otot & Tulang c. Peningkatan Kelenturan & Keseimbangan d. Kontrol Berat Badan. e. Penurunan Risiko Penyakit Kronis	a. Peningkatan Energi & Vitalitas: Merasa lebih bertenaga dan segar. b. Peningkatan Kualitas Tidur: Tidur lebih nyenyak dan berkualitas.	a. Cedera Fisik: Risiko terkilir, keseleo, atau patah tulang jika tidak diawasi dengan baik atau pemanasan kurang. b. Kelelahan Berlebihan: Jika intensitas atau durasi aktivitas tidak disesuaikan dengan usia dan kondisi siswa.
Kesehatan Fisik		
a. Pelepasan Endorfin: Hormon kebahagiaan b. Mengurangi Stres & Kecemasan c. Peningkatan Fungsi Kognitif: Memperbaiki konsentrasi, memori, dan kemampuan belajar. d. Peningkatan Harga Diri & Kepercayaan Diri:	a. Pengembangan Keterampilan Sosial b. Peningkatan Disiplin Diri c. Manajemen Emosi d. Peningkatan Kualitas Hidup Secara Keseluruhan: Merasa lebih bahagia dan puas dengan hidup.	a. Tekanan Kompetisi Berlebihan b. Perasaan Inkompeten c. Bullying/Diskriminasi: Dalam lingkungan olahraga yang tidak suportif atau tidak diawasi.

Tabel dari hasil analisis terhadap dampak pendidikan jasmani terhadap kesehatan fisik dan mental siswa sekolah dasar.
Sumber: Artikel terkait diolah oleh penulis (2025)

Tabel di atas menyajikan dampak pendidikan jasmani terhadap kesehatan fisik dan mental siswa sekolah dasar. Temuan dari hasil studi menunjukkan bahwa pendidikan jasmani memberikan kontribusi penting bagi kesehatan fisik dan mental siswa sekolah dasar. Untuk memaksimalkan dampak positif dan meminimalkan dampak negatif pendidikan jasmani pada siswa sekolah dasar, beberapa solusi dapat diterapkan. Dari sisi fisik, kegiatan jasmani secara teratur mampu meningkatkan kapasitas kardiovaskular melalui penurunan detak jantung istirahat dan peningkatan fungsi paru-paru, mendorong pertumbuhan otot dan tulang yang sehat yang pada akhirnya mengurangi risiko penyakit tulang di masa depan, serta memperbaiki fleksibilitas dan keseimbangan tubuh yang sangat dibutuhkan dalam aktivitas harian siswa. Di samping itu, pendidikan jasmani mendukung pengendalian berat badan dan menurunkan potensi terkena penyakit kronis. Secara mental, aktivitas fisik terbukti memicu pelepasan endorfin yang meningkatkan suasana hati, meredakan stres dan kecemasan, serta mendukung perkembangan fungsi kognitif, kepercayaan diri, dan kemampuan sosial siswa.

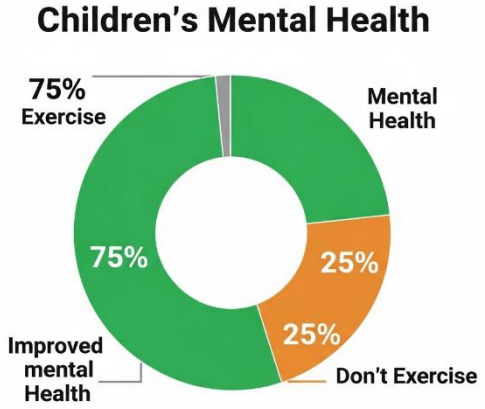
Dampak negatif juga berpotensi muncul apabila program tidak dilaksanakan dengan tepat, seperti risiko cedera fisik, kelelahan berlebihan, tekanan akibat kompetisi, perasaan kurang mampu, bahkan potensi terjadinya bullying. Mengatasi hal ini, diperlukan kurikulum yang adaptif terhadap kebutuhan usia dan kemampuan siswa, pengawasan guru yang profesional, fasilitas yang aman, serta penerapan nilai-nilai karakter selama proses pembelajaran jasmani. Pendekatan pendidikan jasmani harus berorientasi pada pengalaman belajar yang menyenangkan, menumbuhkan sportivitas, dan memperhatikan keunikan tiap individu agar manfaatnya dapat dirasakan secara menyeluruh oleh setiap siswa. Dari sudut teoritis, penelitian ini menyajikan integrasi simultan antara aspek fisik dan mental dengan pemaparan faktor moderasi, yang jarang ditangani secara holistik dalam literatur sebelumnya. Praktisnya, penelitian ini menegaskan pentingnya intervensi PJOK yang disesuaikan dengan

kondisi awal siswa dan memperhatikan gender serta usia. Ini memberikan pijakan bagi pengembangan kurikulum yang lebih responsif dan personalisasi intervensi untuk efektivitas maksimal.



Gambar 1. Korelasi Pendidikan Olahraga dengan Kesehatan Mental Anak melalui Ilustrasi Animatif
Sumber: Artikel ilimah gambar diolah penulis (2025) (Wattimena, 2020)

Gambar tersebut merupakan ilustrasi infografis animatif yang menggambarkan hubungan positif antara pendidikan olahraga dan kesehatan mental anak-anak. Terlihat beberapa kelompok anak sedang berpartisipasi dalam berbagai aktivitas olahraga seperti sepak bola, basket, dan lari, yang mencerminkan suasana penuh semangat, kolaborasi, dan keceriaan. Dalam beberapa bagian gambar, terdapat elemen visual yang menekankan manfaat psikologis dari olahraga, seperti peningkatan mood, fokus, dan resiliensi. Anak-anak yang terlibat dalam olahraga digambarkan menunjukkan ekspresi bahagia dan percaya diri, yang menyiratkan peningkatan suasana hati dan harga diri. Aktivitas fisik bersama juga tampak mendorong kerja sama tim, disiplin, dan pencapaian, yang penting bagi perkembangan keterampilan sosial dan penguatan karakter. Gambar ini juga menekankan bahwa keterlibatan aktif dalam olahraga membantu mengurangi stres serta mendukung kesejahteraan emosional dan mental secara keseluruhan. Narasi visual ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik, tetapi juga memainkan peran penting dalam membentuk ketahanan mental dan perkembangan emosional anak sejak dini.



Gambar 2. Visualisasi Grafik: Perbandingan Kesehatan Mental Anak Berolahraga dan Tidak Berolahraga
Sumber: Ilmiah Sport Coaching and Education (2020)

Grafik menunjukkan hubungan antara aktivitas olahraga dengan kondisi kesehatan mental anak melalui diagram donat. Bagian berwarna hijau yang mencakup 75% dari diagram

melambangkan kelompok anak-anak yang rutin berolahraga dan memiliki kesehatan mental yang lebih baik. Aktivitas fisik yang teratur berkontribusi pada peningkatan suasana hati, pengurangan stres, serta penguatan rasa percaya diri dan kesejahteraan emosional. Sementara itu, bagian berwarna oranye sebesar 25% merepresentasikan anak-anak yang tidak aktif berolahraga, yang lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental seperti kecemasan atau ketidakstabilan emosi. Visualisasi ini secara jelas menekankan bahwa olahraga memiliki peran penting dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental anak-anak, meskipun perlu diingat bahwa kondisi ini juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain di luar aktivitas fisik.

Discussion

Berbagai hasil studi telah menunjukkan bahwa keterlibatan aktif siswa dalam kegiatan pendidikan jasmani memberikan kontribusi nyata terhadap kualitas hidup mereka, terutama dalam membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini. Pembelajaran jasmani yang terencana dengan baik memungkinkan siswa untuk mengembangkan keterampilan motorik, meningkatkan kebugaran jasmani, dan membangun karakter melalui olahraga yang sportif dan terstruktur. Pembahasan dalam bagian ini akan dibagi ke dalam beberapa subbab utama.

Dampak Pendidikan Jasmani terhadap Kesehatan Fisik Siswa Sekolah Dasar

Pendidikan jasmani (PJOK) memiliki kontribusi signifikan dalam meningkatkan kesehatan fisik siswa sekolah dasar. Aktivitas fisik yang terstruktur dalam mata pelajaran PJOK terbukti mampu meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan otot, kelincahan, dan kebugaran jasmani secara keseluruhan. Menurut Pratama et al. (2025), program PJOK yang dilaksanakan secara rutin dapat memperbaiki skor kebugaran jasmani siswa SD secara signifikan, terutama dalam aspek kekuatan dan kelincahan tubuh. Keterlibatan dalam aktivitas jasmani juga mendorong pembentukan gaya hidup aktif sejak dini. Anak-anak yang terbiasa mengikuti pelajaran PJOK cenderung memiliki kebiasaan fisik yang lebih baik di luar sekolah, seperti bermain di luar ruangan, berjalan kaki, atau bersepeda, dibandingkan mereka yang tidak mendapat pendidikan jasmani secara optimal (Pandiangan et al., 2024). Dengan demikian, PJOK tidak hanya meningkatkan fungsi fisiologis tubuh anak, tetapi juga membentuk pola hidup sehat jangka panjang. Dampak lainnya adalah terjaganya berat badan ideal dan pencegahan obesitas anak. Menurut (Mulyana et al., 2024), aktivitas jasmani yang terukur melalui PJOK dapat menurunkan risiko gangguan kesehatan seperti obesitas dan hipertensi anak, karena aktivitas tersebut membantu mengontrol kalori dan meningkatkan metabolisme tubuh. Hal ini sejalan dengan hasil temuan dari Dollaway et al. (2024), yang menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti program pendidikan jasmani intensif memiliki massa tubuh ideal dan indeks massa tubuh (BMI) yang lebih stabil. Pelaksanaan PJOK di sekolah dasar terbukti efektif dalam menjaga kesehatan fisik siswa, yang berdampak langsung pada kemampuan belajar dan keaktifan mereka di kelas. Dukungan terhadap program ini perlu diperkuat melalui kebijakan sekolah, pelatihan guru, dan penyediaan sarana prasarana yang memadai untuk mendukung pelaksanaan kegiatan fisik yang aman dan menyenangkan.

Kontribusi Pendidikan Jasmani terhadap Kesehatan Mental Anak Usia Sekolah

Selain meningkatkan kondisi fisik, pendidikan jasmani juga terbukti berdampak positif terhadap kesehatan mental siswa sekolah dasar. Aktivitas fisik diketahui dapat meningkatkan produksi hormon endorfin yang berperan dalam meningkatkan perasaan bahagia dan mengurangi stres. Menurut Indrayogi (2020), terdapat korelasi signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dan kesehatan mental siswa SD yang juga berdampak pada peningkatan prestasi belajar mereka. Keterlibatan aktif dalam PJOK juga mampu meningkatkan rasa percaya

diri, kemampuan bersosialisasi, dan mengurangi gejala kecemasan. Hal ini diperkuat oleh penelitian Nafisa et al. (2024) yang menunjukkan bahwa siswa yang secara rutin mengikuti pelajaran PJOK cenderung memiliki tingkat kecemasan sosial yang lebih rendah, serta lebih mudah menjalin hubungan dengan teman sebaya. Pengembangan keterampilan fisik melalui PJOK tidak hanya memberi manfaat motorik, tetapi juga menumbuhkan harga diri anak. Aktivitas jasmani mendorong perkembangan emosi yang stabil pada anak. Siswa belajar mengatur emosi, memahami kerja sama, serta mengatasi rasa frustrasi saat menghadapi tantangan dalam permainan atau olahraga (Mulyana et al., 2024). Keterlibatan dalam kegiatan fisik meningkatkan fungsi korteks prefrontal, yang penting dalam regulasi emosi dan pengambilan keputusan. Dengan demikian, kesehatan mental anak yang mengikuti PJOK secara teratur menjadi lebih baik, yang ditandai dengan meningkatnya motivasi belajar, kemampuan beradaptasi, dan perasaan positif terhadap sekolah. Oleh karena itu, PJOK perlu dipandang tidak hanya sebagai penguatan fisik, melainkan sebagai sarana pendidikan karakter dan pengembangan psikososial siswa.

Integrasi Efek Fisik dan Mental serta Kebaruan Penelitian

Hasil studi pustaka yang dianalisis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa PJOK memberikan dampak ganda (dual benefit) terhadap kesehatan fisik dan mental siswa sekolah dasar. Kombinasi manfaat ini membedakan PJOK dari mata pelajaran lain yang lebih bersifat kognitif. Pandiangan et al. (2024) menyebutkan bahwa pendekatan PJOK yang melatih keterampilan motorik secara langsung juga berdampak pada disiplin, tanggung jawab, dan kemampuan memecahkan masalah. Kebaruan (novelty) dari penelitian ini terletak pada pendekatan literatur yang menggabungkan dimensi fisiologis dan psikologis dari pembelajaran PJOK pada tingkat dasar. Fokus pada salah satu aspek saja (fisik atau mental), artikel ini secara eksplisit menyajikan hubungan keduanya dan menegaskan urgensi integrasi keduanya dalam desain kurikulum PJOK. Di samping itu, pembahasan ini menyoroti pentingnya diferensiasi perlakuan berdasarkan gender dan kondisi awal siswa, seperti yang dilaporkan oleh Balqis et al. (2024) di mana siswa laki-laki cenderung mengalami peningkatan fisik yang lebih cepat, sementara siswa perempuan memperoleh manfaat emosional yang lebih merata. Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan yang adaptif dalam pelaksanaan PJOK agar manfaatnya maksimal untuk seluruh siswa. Penelitian ini tidak hanya menjawab pertanyaan tentang hubungan antara PJOK dan kesehatan siswa, tetapi juga memberikan kontribusi ilmiah terhadap pengembangan kurikulum pendidikan jasmani yang berbasis pada pendekatan holistik dan responsif terhadap kebutuhan peserta didik. Rekomendasi praktis yang dapat diturunkan antara lain peningkatan frekuensi PJOK, penyusunan program berbasis minat siswa, dan pelatihan guru PJOK yang menekankan pendekatan pedagogis dan psikologis secara bersamaan.

Peran Guru dan Kurikulum dalam Optimalisasi Pendidikan Jasmani

Guru pendidikan jasmani memiliki peran strategis dalam mengarahkan aktivitas fisik siswa agar tepat sasaran dan menyenangkan. Kualitas pembelajaran PJOK tidak hanya ditentukan oleh kurikulum, tetapi juga kompetensi pedagogis guru dalam mengelola kelas, memotivasi siswa, dan menciptakan suasana belajar yang inklusif. Wirasasmita dan Hendriawan (2020) menegaskan bahwa efisiensi kerja guru PJOK berkorelasi langsung dengan pencapaian hasil belajar siswa dalam bidang jasmani. Guru yang mampu mengidentifikasi kebutuhan fisik dan psikologis siswa akan lebih mudah menyusun program kegiatan yang sesuai. Hal ini penting, mengingat setiap anak memiliki tingkat kebugaran, minat, dan keterbatasan fisik yang berbeda-beda. Oleh karena itu, pelatihan dan pengembangan

profesional bagi guru PJOK menjadi prioritas agar mereka mampu mengintegrasikan prinsip pembelajaran aktif, aman, dan menyenangkan (Mulyana et al., 2024). Kurikulum pendidikan jasmani yang berlaku saat ini masih memiliki beberapa keterbatasan dalam hal fleksibilitas dan adaptabilitas. Kurikulum yang terlalu kaku dapat menyulitkan guru dalam mengakomodasi kebutuhan siswa yang beragam. Oleh karena itu, perlu evaluasi berkala terhadap kurikulum PJOK agar selalu relevan dengan perkembangan psikofisik anak dan kebutuhan zaman. Dengan dukungan guru yang kompeten dan kurikulum yang adaptif, proses pembelajaran PJOK diharapkan dapat berjalan secara efektif dan memberikan manfaat maksimal, baik dalam aspek fisik maupun mental siswa. Substansi ini sekaligus menguatkan urgensi dari sinergi antara aktor pendidikan dan sistem dalam meningkatkan kualitas pendidikan jasmani di sekolah dasar.

Implikasi Praktis dan Teoritis Penelitian

Penelitian ini memiliki sejumlah implikasi baik secara praktis maupun teoritis. Dari sisi praktis, hasil studi menunjukkan bahwa sekolah dasar perlu menjadikan PJOK sebagai bagian integral dari proses pendidikan, bukan hanya pelengkap. Siswa yang rutin mengikuti PJOK terbukti memiliki kualitas kesehatan yang lebih baik, sehingga berdampak positif terhadap proses dan hasil belajar mereka (Nafisa et al., 2024; Pratama et al., 2025). Secara teoritis, penelitian ini memperkaya wacana tentang hubungan multidimensi antara kesehatan fisik dan mental pada anak usia sekolah. Hasil studi ini mendukung pendekatan biopsikososial yang menempatkan kesehatan sebagai hasil dari interaksi antara faktor biologis, psikologis, dan sosial. Temuan ini juga dapat digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan teori pendidikan jasmani berbasis well-being atau kesejahteraan siswa. Penelitian ini juga menekankan pentingnya keberpihakan kurikulum terhadap pengembangan kesehatan holistik anak. Artinya, pendidikan jasmani tidak boleh dilihat sebagai kegiatan pelengkap, melainkan sebagai sarana strategis dalam membentuk generasi yang sehat secara fisik dan mental. Hal ini sejalan dengan paradigma pendidikan abad ke-21 yang menuntut keberlanjutan dan keseimbangan antara kompetensi akademik dan non-akademik. Penelitian ini memberikan kontribusi dalam menjembatani kesenjangan antara teori pendidikan kesehatan anak dengan praktik pelaksanaan PJOK di lapangan. Hasil ini diharapkan dapat menjadi pijakan bagi peneliti dan pembuat kebijakan dalam merancang intervensi pendidikan jasmani yang lebih efektif dan berkelanjutan.

CONCLUSION

Penelitian ini menyimpulkan bahwa pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mental siswa sekolah dasar. Melalui analisis studi pustaka, ditemukan bahwa kegiatan PJOK yang terstruktur mampu meningkatkan kebugaran kardiovaskular, kekuatan otot, dan fleksibilitas tubuh siswa. Pada saat yang sama, aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dalam pendidikan jasmani juga berkontribusi pada peningkatan harga diri, pengendalian emosi, penurunan tingkat kecemasan, dan peningkatan kualitas hubungan sosial siswa. Temuan ini menjawab secara komprehensif seluruh rumusan masalah yang telah diajukan sejak awal, termasuk pengaruh PJOK terhadap kebugaran fisik dan kondisi mental siswa, variasi pengaruh berdasarkan usia dan jenis kelamin, serta peran faktor moderasi seperti motivasi dan aktivitas awal siswa. Penelitian ini juga berhasil menunjukkan bahwa pendidikan jasmani bukan hanya berdampak pada satu aspek perkembangan anak, melainkan memberikan manfaat ganda yang saling menguatkan baik secara fisiologis maupun psikologis. Kebaruan dari penelitian ini terletak pada penyatuan dua dimensi penting dalam pendidikan jasmani, yaitu fisik dan mental, dalam kerangka yang holistik serta relevan dengan kebutuhan konteks Indonesia saat ini.

Meski demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, data yang digunakan sepenuhnya bersumber dari studi literatur, sehingga belum mampu memberikan bukti empiris berbasis lapangan secara langsung. Kedua, keterbatasan akses terhadap studi longitudinal lokal yang komprehensif membatasi generalisasi temuan terhadap berbagai konteks geografis dan sosial di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan studi lapangan berbasis kuantitatif maupun kualitatif langsung di sekolah-sekolah dasar dengan sampel yang representatif. Selain itu, penting pula untuk mengeksplorasi intervensi PJOK jangka panjang dan dampaknya terhadap prestasi akademik, kesehatan jangka panjang, serta pembentukan karakter siswa. Dengan menyatukan pendekatan teoritis dan praktis, penelitian ini memberikan kontribusi nyata dalam memperkuat peran pendidikan jasmani sebagai instrumen utama dalam menciptakan generasi muda yang sehat secara fisik, stabil secara emosional, dan tangguh secara sosial.

BIBLIOGRAPHY

Adlini, M. N., Dinda, A. H., Yulinda, S., Chotimah, O., & Merliyana, S. J. (2022). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, *6*(1), 974–980. https://doi.org/10.33487/edumaspul.v6i1.3394

Balqis, S. Z., Indriani, P. N., Irian, S. Z. A., Rahayu, D. S., & Hambali, B. (2024). Pengembangan Personal Melalui Pendidikan Jasmani: Peran Penting Dalam Pembentukan Kesehatan Mental Dan Fisik. *Jurnal Ilmiah Spirit*, *24*(2), 29–38. https://doi.org/10.36728/jis.v24i2.3576

Creswell, J. W. (2018). Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches. In *Writing Center Talk over Time* (5th ed.). SAGE Publications India Pvt. Ltd. B. https://doi.org/10.4324/9780429469237-3

Dollaway, K. C., Hannays, K., Paul, J., & Melville, M. (2024). The importance of physical education and sport in primary (Elementary) school. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, *11*(3), 244–251. https://doi.org/10.22271/kheljournal.2024.v11.i3d.3348

Indrayogi, I. (2020). Korelasi Antara Tingkat Kesegaran Jasmani (Physical Fitness) Dan Kesehatan Mental (Mental Hygiene) Dengan Prestasi Belajarpendidikan Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Journal Respecs*, *2*(1), 7. https://doi.org/10.31949/jr.v2i1.2008

Kamaruddin, I. (2023). Analyzing the Impact of Physical Education on Character Development in Elementary School Students Analisis Pengaruh Pendidikan Jasmani Terhadap Pembangunan Karakter Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal At-Ta'dib*, *1*(2), 10–17.

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/imeij.v5i3.1158

Nafisa, D., Tsalisa, H. H., Nurbaiti, I. S., & Yusuf, Z. A. (2024). Pentingnya Pengembangan Keterampilan Fisik pada Anak-Anak Melalui Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani , Olahraga , dan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *8*, 23450–23459. https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/15446%0Ahttps://jptam.org/index.php/jptam/article/download/15446/11675

Pandiangan, C. O., Barus, D. B., Sihombing, D. P., Purba, S. D. B., Tuka, T. A., & Siregar, F. S. (2024). Analis Pentingnya Pendidikan Jasmani bagi Perkembangan Motorik Siswa Sekolah Dasar. *JETBUS: Journal of Education Transportation and Business*, *1*(1), 1–10. https://doi.org/10.57235/jetbus.v1i1.2716

Pratama, Y. N., Kusumawardhana, B., & Zhannisa, U. H. (2025). Analisis tingkat kebugaran

jasmani siswa sekolah dasar negeri 1 tamanrejo kecamatan sukorejo kabupaten kendal. *Jurnal Ilmiah Penjas*, *11*(1), 239–250. https://doi.org/https://doi.org/10.36728/jip.v11i1.4079

Rocliffe, P., Adamakis, M., O'Keeffe, B. T., Walsh, L., Bannon, A., Garcia-Gonzalez, L., Chambers, F., Stylianou, M., Sherwin, I., Mannix-McNamara, P., & MacDonncha, C. (2024). The Impact of Typical School Provision of Physical Education, Physical Activity and Sports on Adolescent Mental Health and Wellbeing: A Systematic Literature Review. *Adolescent Research Review*, *9*(2), 339–364. https://doi.org/10.1007/s40894-023-00220-0

Siddik, F., Ayu, D., Herviana, Rambe, I. P. S., & Khaitami, R. (2024). Dampak Pembelajaran Olahraga Terhadap Kesehatan Mental Dan Fisik Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Holistik Analisis Nexus*, *1*(2), 0–4. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.62504/nexus1007

Wattimena, F. Y. (2020). Perbandingan Metode Latihan Visualisasi Dan Relaksasi Terhadap Peningkatan Skor Jarak 10 Meter Pada Atlet Panahan Tingkat Pemula. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, *4*, 63–71. https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jsce/article/download/16335/9256

Wirasasmita, R., & Hendriawan, E. (2020). Analisis Efisiensi Kinerja Pendidik terhadap Hasil Pembelajaran Pendidikan Jasmani pada Siswa Sekolah. *Mimbar Pendidikan*, *5*(1), 75–90. https://doi.org/10.17509/mimbardik.v5i1.24152