

## Pentingnya Pendidikan Jasmani Dalam Membantu Perkembangan Fisik Dan Sosial-Emosional Pada Siswa Sekolah Dasar

**Anisa Julia Dwi Putri**

Universitas Pendidikan Indonesia

[anisajuliadwi.28@upi.edu](mailto:anisajuliadwi.28@upi.edu)

**Keyla Zahra**

Universitas Pendidikan Indonesia

[keylazahra@upi.edu](mailto:keylazahra@upi.edu)

**Nurhalizah Apriyani**

Universitas Pendidikan Indonesia

[nurhalizah@upi.edu](mailto:nurhalizah@upi.edu)

**Riana Marthalivia Jauhar**

Universitas Pendidikan Indonesia

[rianamarthaliviaj@upi.edu](mailto:rianamarthaliviaj@upi.edu)

**Tria Nur Erliani Agustin**

Universitas Pendidikan Indonesia

[tria.erliani12@upi.edu](mailto:tria.erliani12@upi.edu)

**Zidna Syifanadia Impian Pragita Mariannisa**

Universitas Pendidikan Indonesia

[zidnaimpian@upi.edu](mailto:zidnaimpian@upi.edu)

**Agus Mulyana**

Universitas Pendidikan Indonesia

[goestmulyana@upi.edu](mailto:goestmulyana@upi.edu)

Alamat: Jl. Pendidikan No. 15, Cibiru Wetan, Kec. Cileunyi, Kabupaten Bandung, Jawa Barat

Korespondensi penulis: [anisajuliadwi.28@upi.edu](mailto:anisajuliadwi.28@upi.edu)

### **Abstract**

*Physical education in primary schools has an important role in helping children's physical and social-emotional development. Through structured physical activity, students can improve physical fitness, develop motor skills, and understand the importance of a healthy lifestyle. This study aims to examine, describe, and explain the importance of Physical Education in Helping Physical and Social-Emotional Development in Elementary School Students. The research method used is qualitative with literature studies from previous research results. The results showed that physical education has an important role in helping physical and socio-emotional development in elementary school students. Through structured physical activities and social interactions that occur in the context of physical education, students not only improve their physical health but also develop social, emotional, and character skills that are important to achieve success in their future lives.*

**Keywords:** *Physical education, Physical development, Social-emotional development, Primary school students.*

### **Abstrak**

Pendidikan jasmani di sekolah dasar memiliki peran yang penting dalam membantu perkembangan fisik dan sosial-emosional anak. Melalui aktivitas fisik yang terstruktur, siswa dapat meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, dan memahami pentingnya gaya hidup sehat. Penelitian ini bertujuan

untuk mengkaji, mendeskripsikan, dan menjelaskan terkait Pentingnya Pendidikan Jasmani dalam Membantu Perkembangan Fisik dan Sosial-Emosional pada Siswa Sekolah Dasar. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan studi literatur dari hasil penelitian yang sebelumnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam membantu perkembangan fisik dan sosial-emosional pada siswa sekolah dasar. Melalui kegiatan fisik yang terstruktur dan interaksi sosial yang terjadi dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani, siswa tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik mereka, tetapi juga mengembangkan keterampilan sosial, emosional, dan karakter yang penting untuk mencapai kesuksesan dalam kehidupan mereka di masa yang akan mendatang.

**Kata kunci:** Pendidikan jasmani, Perkembangan fisik, Perkembangan sosial-emosional, Siswa sekolah dasar.

## **LATAR BELAKANG**

Naskah Pendidikan adalah faktor yang penting dalam membangun bangsa karena dengan ini pendidikan dasar dalam membangun sebuah kepribadian manusia. pendidikan juga bukan dalam membangun kecerdasan atau *transfer of knowledge*, akan tetapi mampu membangun karakter atau character building dan perilaku. Dalam pendidikan, seorang anak dari lahir memerlukan pelayanan yang tepat dalam pemenuhan kebutuhan pendidikan disertai dengan pemahaman mengenai karakteristik anak sesuai pertumbuhan dan perkembangannya. Dalam hal itu akan sangat membantu dalam menyesuaikan proses belajar bagi anak sesuai dengan usia, kebutuhan dan kondisi masing-masing anak, baik secara intelektual, emosional dan sosial.

Pendidikan jasmani ini berfungsi sebagai sarana dalam meningkatkan keterampilan motorik, kemampuan fisik dan pengetahuan. Menurut pendapat Rahayu & Ega Trisna (2013:1) bahwa “Pendidikan jasmani secara esensial adalah bagian bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran fisik atau kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas fisik atau jasmani dan olahraga”.

Menurut Siedentop (1991), seorang ahli pendidikan jasmani dari Amerika Serikat, pendidikan jasmani ini dapat diterima secara luas sebagai model “pendidikan melalui aktivitas fisik atau jasmani”, yang berkembang akibat dari studi yang mendalam tentang pendidikan gerak pada akhir abad ke-20 ini dan menekankan pada kebugaran jasmani, penguasaan keterampilan, pengetahuan, dan perkembangan sosial. Jesse Feiring Williams (1999; dalam Freeman, 2001), mengartikan pendidikan jasmani sebagai serangkaian aktivitas jasmani yang dipilih untuk mencapai hasil yang diinginkan.

pada dasarnya, pendidikan jasmani ini adalah bagian dari suatu integral dari proses pendidikan secara keseluruhan yang menggunakan kegiatan fisik untuk memajukan dan

meningkatkan pertumbuhan jasmani, kesehatan, keterampilan berpikir, dan kestabilan emosional melalui aktivitas jasmani dan olahraga (Yusmar, 2017).

Pendidikan jasmani ini telah menjadi sebuah bagian integral dari kurikulum pendidikan di Indonesia, dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas fisik dan sosial-emosional siswa. Pendidikan jasmani tidak hanya berfokus pada keterampilan fisik, tetapi dalam pengembangan karakter dan nilai-nilai sosial yang penting untuk keberhasilan siswa dalam hidup. Dalam konteks pendidikan dasar, pendidikan jasmani ini dapat membantu siswa dalam mengembangkan keterampilan fisik yang diperlukan untuk berpartisipasi dalam berbagai aktivitas sehari-hari, serta meningkatkan kesadaran diri siswa terhadap pentingnya kesehatan dan kebugaran. Dalam beberapa tahun terakhir ini, pendidikan jasmani telah mengalami perubahan paradigma, yang berfokus pada keterampilan fisik yang sempit menjadi lebih luas dan inklusif, mencakup aspek psikomotorik dan kognitif.

Perkembangan fisik yang merujuk pada peningkatan yang berkualitas kemampuan tubuh atau sekelompok otot dalam melakukan aktivitas atau gerak. Di lingkungan pendidikan dasar, perkembangan fisik ini memiliki peran yang penting dalam pengembangan anak, termasuk pada siswa di sekolah dasar. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani siswa diberi kesempatan untuk bergerak, aktif, dan membentangkan kemampuan motoriknya. Pada kegiatan fisik ini terstruktur dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang dapat membantu meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan kekuatan otot, daya tahan, keseimbangan dan koordinasi. Selain itu juga melalui permainan dan latihan fisik, siswa juga dapat belajar tentang pentingnya gaya hidup sehat, pola makan yang seimbang dan perawatan tubuh yang tepat.

Selain perkembangan fisik ada juga perkembangan sosial-emosional siswa sekolah dasar. dengan melalui berbagai aktivitas yang melibatkan interaksi antar siswa, seperti permainan kelompok atau latihan tim, siswa belajar untuk bekerja sama, berkomunikasi, dan membangun hubungan sosial. Dan mereka juga belajar mengelola emosi, mengatasi tantangan, dan beradaptasi dengan berbagai situasi.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang tidak dapat diabaikan dalam membantu perkembangan fisik dan sosial-emosional pada siswa sekolah dasar. Melalui kegiatan fisik yang terstruktur dan interaksi sosial yang terjadi dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani, siswa tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik mereka, tetapi juga mengembangkan keterampilan sosial, emosional, dan karakter yang penting untuk mencapai kesuksesan dalam

kehidupan mereka di masa yang akan mendatang. Oleh karena itu, penting bagi sekolah, guru, dan pemerintah untuk terus bisa mendukung dan mempromosikan pendidikan jasmani yang berkualitas di sekolah-sekolah khususnya di tingkat sekolah dasar, sebagai investasi dalam masa depan kesehatan dan kesejahteraan generasi mendatang.

## **METODE PENELITIAN**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui, mendeskripsikan, dan menjelaskan mengenai pentingnya pendidikan jasmani dalam perkembangan jasmani dan sosial-emosional siswa Sekolah Dasar. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif dengan tinjauan pustaka dari temuan penelitian sebelumnya. Penelitian tinjauan pustaka merupakan serangkaian kegiatan yang berkaitan dengan cara pengumpulan data kepustakaan, yang kemudian diolah menjadi bahan penelitian lebih lanjut. Teknik pengumpulan penelitian kepustakaan ini melibatkan pengumpulan data berupa informasi dan variabel dari jurnal yang diperoleh dari penelitian-penelitian sebelumnya. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan dua jenis analisis yaitu analisis induktif yang kemudian ditulis kembali dalam teks naratif. Oleh karena itu, strategi yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus tunggal.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan pada hasil temuan dalam beberapa kajian literatur jurnal, buku, dan sumber lainnya, ditemukan beberapa manfaat dari diadakannya pendidikan jasmani bagi peserta didik di sekolah dasar diantaranya yaitu:

### **Meningkatkan Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh saat melakukan tugas sehari-hari secara produktif untuk jangka waktu yang lama dan tidak menyebabkan kelelahan. Terdapat beberapa faktor kebugaran jasmani manusia diantaranya yaitu genetik atau keturunan, usia, jenis kelamin, olahraga, kebiasaan, dan gizi (Afandi & Miftah Azrin, 2019). Kebiasaan berolahraga sangat mempengaruhi kebugaran jasmani, karena dengan membiasakan diri berolahraga akan membawa hal positif yang salah satunya membantu menyalurkan ekspresi. Tidak seperti dulu, sekarang tingkat kebugaran jasmani masyarakat khususnya di sekolah masih kurang baik. Hal tersebut terjadi karena kurangnya aktivitas gerak siswa karena mayoritas siswa saat ini lebih

senang bermain gadget, hal ini membuat siswa menjadi mudah lelah saat melakukan aktivitas sehari-hari dan mengalami obesitas atau kegemukan yang pada akhirnya sangat mempengaruhi mereka dalam melakukan tugas fisik yang cukup berat.

Kesehatan dan kebugaran ini merupakan suatu kebutuhan yang mendasar bagi manusia, sehingga untuk mencapainya membutuhkan aktivitas fisik yang menyenangkan dan berkelanjutan. Pada era globalisasi ini semua hal menjadi sangat berkembang, tak terkecuali pada bidang olahraga. Perkembangan olahraga membantu masyarakat akan pentingnya berolahraga, baik itu untuk kesehatan diri sendiri atau bahkan sampai menjadi prestasi yang bisa dibanggakan.

Cara meningkatkan kebugaran jasmani adalah dengan rutin berolahraga dengan melakukan aktivitas fisik seperti jogging, berenang, bersepeda, atau melatih angkat beban secara teratur. Hal yang disarankan dan lebih baik dilakukan adalah melakukan rutinitas olahraga yang memang disukai, sehingga olahraga akan terasa lebih menyenangkan dan termotivasi untuk terus melakukannya. Lalu, cara meningkatkan kebugaran jasmani yang selanjutnya adalah mulai meningkatkan intensitas latihan dari tingkatan intensitas rendah dan secara perlahan ditingkatkan sesuai dengan kemampuan. Cara selanjutnya adalah dengan memperhatikan pola makan, konsumsi makanan yang bergizi seimbang, dan pastikan untuk beristirahat yang cukup serta menghindari kebiasaan buruk seperti merokok.

Selain hal di atas, ada pula cara meningkatkan kebugaran jasmani yang sedang ramai apalagi di era sekarang ini, yaitu dengan melakukan senam. Senam merupakan aktivitas fisik yang sesuai dalam mengembangkan kualitas fisikmotorik dan kualitas segi fisik anak secara bersamaan, Senam memiliki unsur gerakan lokomotor yang unsurnya mampu melatih konsep kekuatan tubuh, kecepatan gerak, power, daya tahan fisik, kelincahan, serta keseimbangan anak (Agus, 2021). Selain hal itu, senam ini bisa dilakukan dimanapun baik itu di sekolah maupun di rumah. Karena dengan adanya kemajuan teknologi saat ini kita bisa memanfaatkannya untuk meningkatkan kebugaran jasmani, dengan banyaknya video-video olahraga dari platform-platform yang ada.

### **Pembentukan Kebiasaan Sehat**

Pembentukan kebiasaan hidup sehat sejak dini sangat penting dalam meningkatkan kualitas hidup seseorang. Dengan memulai kebiasaan hidup sehat sejak dini, seseorang dapat mengembangkan pola pikir dan perilaku yang seimbang dan sihat, yang kemudian dapat membantu mereka dalam menghadapi tantangan hidup yang datang. Seseorang dapat

mencegah penyakit kronis dan mendapatkan kualitas hidup yang lebih baik dengan menerapkan gaya hidup sehat, seperti makan makanan yang seimbang, berolahraga secara teratur, dan tidur dengan cukup. Selain itu, pembentukan kebiasaan hidup sehat sejak dini juga dapat membantu dalam meningkatkan kesadaran diri dan kemampuan dalam menghadapi stres. Dengan memiliki kebiasaan hidup sehat, seseorang dapat lebih siap dalam menghadapi situasi yang tidak diinginkan dan dapat lebih efektif dalam mengelola stres. Kebiasaan hidup sehat juga dapat membantu dalam meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan dalam menghadapi tantangan hidup, sehingga seseorang dapat lebih siap dalam menghadapi masa depan.

Pembentukan kebiasaan hidup sehat sejak dini juga dapat membantu dalam meningkatkan kesadaran diri dan kemampuan dalam mengelola waktu. Dengan memiliki kebiasaan hidup sehat, seseorang dapat lebih efektif dalam mengelola waktu dan dapat lebih siap dalam menghadapi tantangan hidup. Kebiasaan hidup sehat juga dapat membantu dalam meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan dalam menghadapi masa depan, sehingga seseorang dapat lebih siap dalam menghadapi masa depan.

Membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini merupakan investasi berharga bagi masa depan anak-anak. Kebiasaan ini akan memberikan banyak manfaat, baik bagi kesehatan fisik, mental, maupun sosial mereka. Berikut beberapa alasan mengapa hal ini penting:

### **1. Meningkatkan Kesehatan Fisik**

Berolahraga teratur dan makan makanan yang sehat sejak kecil akan membantu untuk sistem kekebalan tubuh kuat, peningkatan kepadatan tulang dan otot, dan mengurangi risiko obesitas pada penyakit jangka panjang seperti diabetes, jantung, dan stroke di masa depan.

### **2. Meningkatkan Kualitas Tidur**

Sangat penting bagi pertumbuhan otak dan tubuh anak untuk tidur dengan cukup dan teratur. Tidur yang cukup meningkatkan konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan belajar anak. olahraga teratur dan pola makan yang sehat dapat memberikan energi yang dibutuhkan anak untuk beraktivitas dan belajar dengan baik.

### **3. Meningkatkan Kesehatan Mental**

Kebiasaan hidup sehat seperti meditasi dan yoga dapat membantu anak mengelola stres dan kecemasan, serta meningkatkan kesehatan mental mereka.

#### **4. Meningkatkan Rasa Percaya Diri**

Anak kecil akan merasa percaya diri dan lebih positif tentang diri mereka sendiri jika mereka menjalani gaya hidup yang sehat. Meningkatkan kemampuan belajar, karena otak yang sehat dan bugar lebih mampu belajar dan menyerap informasi.

#### **5. Meningkatkan Kesehatan Sosial**

Membangun hubungan yang sehat dengan membiasakan diri hidup sehat seperti makan bersama dan berolahraga bersama keluarga dapat membantu anak membangun hubungan yang kuat dan sehat dengan orang lain.

#### **6. Meningkatkan Keterampilan Sosial**

Berpartisipasi dalam kegiatan sosial yang sehat, seperti klub olahraga atau kelompok pecinta alam, dapat membantu anak memperoleh keterampilan sosial dan belajar bekerja sama.

Diskusi mengenai hubungan antara pendidikan jasmani dan gaya hidup sehat ini membutuhkan kerjasama dan peran dari seluruh elemen untuk bisa membiasakan peserta didik dalam menanamkan kebiasaan hidup sehat diantaranya yaitu:

##### **1. Peran Pendidikan Jasmani dalam Menanamkan Kebiasaan Sehat**

Di sekolah, pendidikan jasmani memungkinkan siswa untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur, yang merupakan bagian penting dari menjaga kesehatan dan kebugaran (Trost, 2006). Dengan menawarkan kesempatan untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik dan olahraga yang direncanakan, guru dapat mengajarkan siswa tentang pentingnya menerapkan gaya hidup aktif dan menjaga kesehatan mereka (Vu et al., 2016).

##### **2. Pembentukan Kebiasaan Sehat di Lingkungan Sekolah**

Sekolah dapat menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat dengan menyediakan fasilitas olahraga yang memadai dan program-program pendukung, seperti kegiatan ekstrakurikuler olahraga (Wechsler et al., 2000). Penyediaan makanan sehat di kantin sekolah dapat mendorong siswa untuk memilih makanan yang bergizi dan menghindari junk food (Driessen et al., 2014). Kegiatan ekstrakurikuler yang berkaitan dengan olahraga dan aktivitas fisik dapat membantu siswa untuk tetap aktif di luar jam pelajaran (Beets et al., 2010).

##### **3. Peran Orang Tua dalam Mendukung Kebiasaan Sehat**

Orang tua sangat penting untuk mendukung kebiasaan sehat anak-anak mereka di rumah (Davison et al., 2013). Gaya hidup sehat termasuk makan makanan yang sehat, berolahraga secara teratur, dan istirahat yang cukup (Pearson et al., 2009). Orang tua juga dapat mendorong anak-anak mereka untuk bermain di luar rumah atau berolahraga (Clel et al., 2009).

#### **4. Kerjasama antara Orang Tua, Masyarakat dan Sekolah**

Agar menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat, sekolah, orang tua, dan masyarakat harus bekerja sama dengan baik (Rasberry et al., 2011). Pemerintah dan organisasi terkait dapat mengadakan program-program edukasi tentang pentingnya gaya hidup sehat bagi masyarakat (Mehtälä et al., 2014). Penyediaan fasilitas olahraga dan rekreasi di lingkungan masyarakat dapat mendorong partisipasi aktif dari semua kalangan (Sallis et al., 2006).

#### **Pembelajaran Sosial dan Emosional**

. Syaodih (2007) menyatakan bahwa perkembangan peserta didik sekolah dasar dapat dilihat melalui komponen fisik pada peserta didik sekolah dasar akan secara beriringan mengalami perkembangan bersama dengan berkembangnya komponen kognitif dan psikososial anak. Sehingga perkembangan setiap individu haruslah sejalan dengan perkembangan aspek lainnya. Pendidikan jasmani menurut Utama (2011) didefinisikan sebagai aktivitas jasmani yang dilakukan untuk mencapai tujuan dalam pendidikan secara menyeluruh baik dalam aspek afektif, psikomotorik, dan kognitif. Pendidikan jasmani menjadi pilihan bagi para ahli sebagai sarana dalam menstimulasi perkembangan pada peserta didik yang memenuhi pada tercapainya tujuan pendidikan nasional yang mencakup kebugaran fisik, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, kemampuan untuk menilai stabilitas emosional, tindakan moral, dan elemen pola hidup sehat melalui kegiatan olahraga, olahraga, dan kesehatan yang direncanakan dengan baik. (Departemen Pendidikan Nasional, 2006). Pendidikan jasmani juga dapat mengajarkan siswa tentang berbagai makna nilai-nilai sosial yang akan meningkatkan keterampilan sosial dan emosional mereka. Dengan demikian, pendidikan jasmani dapat menjadi salah satu cara untuk meningkatkan keterampilan sosial dan emosional, di antaranya ialah:

##### **1. Keterampilan Berkomunikasi**

Pendidikan jasmani dapat memupuk nilai-nilai sosial seperti bersahabat, tidak pantang menyerah, berkompetisi dengan sehat, dan menghargai satu sama lain. dimana siswa dilatih untuk berkomunikasi dengan baik dan berinteraksi dengan teman sebayanya. Guru juga bisa



mulai membangun hubungan komunikasi yang baik melalui diskusi misalnya dengan membahas hal terkait pada kompetisi yang mana harus dilakukan dengan penuh keadilan dan sportifitas yang tinggi, maka jika anak nantinya mengalami kekalahan ajak dirinya untuk mau menerimanya dengan penuh lapang dada, tidak menyalahkan dirinya ataupun rekan satu timnya, dan mau mengucapkan selamat pada tim lawan yang memenangkan pertandingannya bukan justru mengeluarkan kata-kata tidak sopan apalagi saling menghina. Melalui hal tersebut guru mampu mengajak anak untuk bisa berkomunikasi dan menjalin hubungan dengan baik antara dirinya dengan diri sendiri maupun dirinya dengan orang lain. Sungguhpun demikian melalui komunikasi yang terjalin dengan baik dapat mendorong anak untuk melakukan hal yang benar misalnya menjunjung tinggi kejujuran dalam bertanding sehingga ia mampu untuk bisa menghargai peraturan dalam sebuah permainan yang telah ditentukan.

## **2. Keterampilan Kerja Tim**

Dalam aktivitas jasmani yang dilakukan anak seringkali dihadapkan pada pengelompokan dirinya dengan teman sebaya. Hal ini yang mendorong anak untuk biasa dalam mengasah keterampilannya bekerja dalam tim. Selain itu, kegiatan ini mendorong anak-anak untuk mendapatkan pengalaman bergerak dan bermain, di mana nilai-nilai sosial dan karakter ditanamkan dalam diri setiap siswa. Melalui hal ini pula anak akan dibiasakan untuk menanam nilai-nilai seperti kedisiplinan dan tanggung jawab. Kerja dalam tim ini akan membantu individu untuk berinteraksi dengan rekannya dalam usaha mencapai tujuan bersama. Sehingga setiap individu akan berlatih untuk bisa bergabung dalam proses kolaborasi, komunikasi, koordinasi, kepercayaan antar anggota agar bisa memaksimalkan produktivitas dalam bekerja. Melalui pendidikan jasmani ini anak mampu untuk bisa mendapatkan pengalaman berharga tersebut. Sehingga anak mengetahui manfaat dari adanya kerjasama ini yaitu untuk menciptakan lingkungan yang suportif sebab segala pekerjaan yang sulit jika dikerjakan bersama-sama dengan gotong royong maka beban kerjanya akan menjadi lebih ringan. Hal ini yang akan mendukung anak untuk tidak egois dan apatis terhadap situasi di lingkungan sekitarnya melainkan menjadi seorang individu yang senantiasa peduli pada dirinya maupun juga kepentingan bersama dengan orang-orang di sekitarnya.

## **3. Keterampilan Menyelesaikan Masalah**

Kemampuan anak dalam menyelesaikan masalah dapat dilatih melalui adanya pendidikan jasmani yang termasuk dalam pelatihan aspek psikis peserta didik. Melakukan kegiatan yang mendorong anak untuk bergerak dan mempelajari keadaan di sekitarnya

mendorong mereka untuk mengalami berbagai pengalaman psikis, seperti kemampuan kognitif yang memungkinkan mereka untuk secara efektif membuat pilihan yang tepat untuk menyelesaikan masalah dan mengelola emosi mereka sehingga mereka tidak merasa cemas atau takut saat menghadapi tekanan dalam hidup mereka. Sebab jika anak tidak mampu untuk bisa menghadapi suatu permasalahan dalam hidupnya dengan penuh ketenangan bukan ketegangan maka anak akan merasa percaya diri dan sangat termotivasi untuk memperbaiki cara berpikir, menaruh atensi, dan juga menumbuhkan minat belajar yang tinggi dan mudah untuk tertarik pada isu-isu yang terjadi di dalam lingkungan sekitarnya. Maka melalui cara ini pendidikan jasmani mengajarkan anak untuk mampu menyelesaikan masalah dengan penuh pertimbangan dan kebijaksanaan. Karena pendidikan jasmani yang terintegrasi dapat membantu anak-anak belajar bekerja sama, bersenang-senang, dan bekerja sama dengan teman dan guru mereka untuk memecahkan masalah.

#### **4. Keterampilan Mengelola Emosi**

Faktor kognitif setiap orang serta kondisi situasionalnya mempengaruhi hasil psikologis pendidikan jasmani. Keahlian anak dalam bekerja sama, avertisivitas, kesadaran emosi, empati, kontrol diri, aktualisasi diri, mandiri, bertanggung jawab, solutif, optimis, fleksibel dalam berpikir ketika menghadapi tekanan dapat digunakan untuk menentukan kecerdasan emosi mereka. Sebab jika anak memiliki kendali pada emosi yang baik maka dirinya mampu untuk bisa melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan instruksi tidak berubah menjadi kacau atau bahkan tidak terkontrol dengan baik. Sehingga dalam hal ini siswa dapat menumbuhkan sikap sosial seperti sportivitas, kejujuran, amanah, dan saling mendukung antar teman sebaya melalui pendidikan jasmani yang memberikan mereka kesempatan untuk berolahraga. Ini memungkinkan mereka untuk menerima pengakuan atas perasaan mereka dan merasakan keberhasilan.

#### **5. Keterampilan Berperilaku**

Dilihat dari fungsi dan tugasnya pendidikan jasmani memiliki tugas dan fungsi untuk meningkatkan kualitas hidup manusia yang mencakup pada beberapa hal terkait pada pembentukan kepribadian seorang anak dalam berperilaku berdasarkan pada kepribadian moral yang meliputi aspek manusia sebagai makhluk ciptaan Tuhan dan manusia sebagai makhluk yang membutuhkan bantuan dan interaksi dengan manusia lainnya yang dilahirkan memiliki psikis dan jasmani (Sukintaka, 1998). Manusia biasanya dilahirkan dengan sifat asasi sebagai individu dan sosial. Sehingga untuk melihat adanya sifat tersebut tertanam di dalam diri

seorang manusia dapat terlihat melalui sikap dan perilakunya dalam keseharian. Maka melalui pembelajaran jasmani ini yang meliputi pada adanya pergerakan peserta didik agar mampu menemui tahap sosialisasi dengan teman sebaya di lingkungan sekitarnya untuk mendorong anak dalam mencapai kesadaran bahwa hidup aman, tentram, dan damai dapat dirasakan jika kita saling membutuhkan dan tolong menolong, saling toleransi dan berkomunikasi, serta saling membutuhkan. Melalui hal ini siswa dapat mengembangkan kemampuan sosialnya dalam kehidupan sehari-hari. Sebab menurut Hurlock (1978) berpendapat bahwa proses dari adanya sosialisasi ini akan mendukung perkembangan sosial pada anak melalui cara mereka dalam belajar berperilaku untuk diterima dalam lingkungan sosialnya dengan berperilaku prososial sehingga dapat diterima oleh orang lain di lingkungan sekitarnya.

## **6. Keterampilan Beradaptasi**

Siswa sekolah dasar adalah anak-anak dengan kisaran umur sekitar 6-12 tahun. Hurlock (1999) berpendapat sebagai seorang pakar psikologis bahwa di usia sekolah dasar ini anak mulai menyesuaikan diri untuk diterima dalam sebuah kelompok. Sehingga dalam hal ini anak membutuhkan perhatian dan dukungan dari teman sebayanya untuk bisa dianggap dan mendapatkan keanggotaan dalam suatu kelompok. Jadi, guru dapat membangun sikap kerja sama dan rasa menghargai satu sama lain melalui pendidikan jasmani ini. Selain itu, pendidikan jasmani telah membantu perkembangan pengetahuan, penalaran, dan watak dan kepribadian siswa. Pengalaman pembelajaran telah membantu anak-anak mengembangkan gaya hidup yang sehat dan aktif sepanjang hayat.

Oleh karena itu, pendidikan fisik dan jasmani ini sangat penting untuk menumbuhkan keterampilan sosial dan emosional. Banyak nilai yang diajarkan dalam pendidikan jasmani, termasuk kejujuran, keadilan, sportifitas, kepercayaan diri, menghargai dan menghormati orang lain, menghormati kewenangan, fairplay, disiplin, empati, kepemimpinan, dan kerja sama tim. Pendidikan jasmani juga dapat membantu siswa belajar keterampilan kognitif, psikosomatik, dan keterampilan interpersonal. Karena pendidikan jasmani adalah representasi kecil dari kehidupan nyata, kegiatan fisik dapat menjadi pembiasaan sehari-hari yang akan mengotomatisasi sikap dan perilaku seseorang dalam menghadapi masalah di masa yang akan datang.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Pembentukan kebiasaan hidup sehat sejak dini sangat penting dalam meningkatkan kualitas hidup seseorang. Pembentukan kebiasaan hidup sehat sejak dini juga dapat membantu dalam meningkatkan kesadaran diri dan kemampuan dalam menghadapi stres. Membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini merupakan investasi berharga bagi masa depan anak-anak. Kebiasaan ini akan memberikan banyak manfaat, baik bagi kesehatan fisik, mental, maupun sosial. Salah satu contohnya adalah menjaga dan melatih kesehatan fisik yang lebih baik, kualitas tidur yang lebih baik, kesehatan mental yang lebih baik, rasa percaya diri yang lebih besar, kesehatan sosial yang lebih baik, dan keterampilan sosial yang lebih baik. Pendidikan jasmani juga dapat mengajarkan peserta didik tentang banyaknya makna dalam nilai yang terkandung aspek sosialnya, sehingga pada gilirannya akan meningkatkan keterampilan sosial-emosi mereka.

Dalam membiasakan peserta didik untuk menanamkan kebiasaan hidup sehat tentunya dibutuhkan peran pendidikan jasmani dalam menanamkan kebiasaan hidup sehat yang terpadu di lingkungan sekolah dan juga adanya peran orang tua dalam mendukung kebiasaan hidup sehat di rumah. Sehingga disarankan pendidikan jasmani ini dilaksanakan dengan adanya perkembangan pada aktivitas fisik dengan menggunakan metode pembelajaran yang aktif dan mendukung kurikulum yang holistik agar membantu peran guru dan orang tua dalam berpartisipasi aktif menjadikan pendidikan jasmani sebagai salah satu cara untuk mengembangkan keterampilan fisik, sosial, dan emosional pada siswa sekolah dasar.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Abduljabar, B. (2011). Pengertian pendidikan jasmani. *Ilmu Pendidikan*, 36, 1991.
- Beets, M. W., Beighle, A., Erwin, H. E., & Huberty, J. L. (2010). After-school program impact on physical activity and fitness: A meta-analysis. *American Journal of Preventive Medicine*, 36(6), 527-537.
- Bete, D. T., & Saidjuna, M. K. (2022). Implementasi permainan tradisional benteng dalam pembelajaran penjas terhadap pembentukan perilaku sosial siswa sekolah dasar. *Ciencias: Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 5(2), 70-79. Retrieved from <https://ejournal.upg45ntt.ac.id/ciencias/article/view/77>.
- Cleland, V., Timperio, A., Salmon, J., Hume, C., Baur, L. A., & Crawford, D. (2011). Predictors of time spent outdoors among children: 5-year longitudinal findings. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 65(5), 400-406.

- Darmawan, I. (2017). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143-154.
- Davison, K. K., Jurkowski, J. M., Li, K., Kranz, S., & Lawson, H. A. (2013). A childhood obesity intervention developed by families for families: Results from a pilot study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 1-11.
- Driessen, C. E., Cameron, A. J., Thornton, L. E., Lai, S. K., & Barnett, L. M. (2014). Effect of changes to the school food environment on eating behaviors and/or body weight in children: A systematic review. *Obesity Reviews*, 15(12), 968-982.
- Hakim, N., Ulpi, W., & Hasyim, F. (2022). Meningkatkan kebugaran jasmani anak pada masa pandemi melalui kegiatan senam berbasis Windows Movie Maker. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 2677-2689.
- Lestari, D. F. (2020). Pengembangan model pembelajaran aktivitas jasmani melalui permainan tradisional bagi siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Undiksha*, 8(1), 7-12. Retrieved from <https://doi.org/10.23887/jjp.v8i1.33742>.
- Mehtälä, M. A. K., Sääkslahti, A. K., Inkinen, M. E., & Poskiparta, M. E. H. (2014). A socio-ecological approach to physical activity interventions in childcare: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11(1), 1-12.
- Nugraha, B. (2015). Pendidikan jasmani olahraga usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 4(1). Retrieved from <https://doi.org/10.21831/jpa.v4i1.12344>.
- Pearson, N., Biddle, S. J., & Gorely, T. (2009). Family correlates of breakfast consumption among children and adolescents: A systematic review. *Appetite*, 52(1), 1-7.
- Pratiwi, E., & Asri, N. (2020). *Dasar-dasar pendidikan jasmani untuk guru sekolah dasar*.
- Raspberry, C. N., Lee, S. M., Robin, L., Laris, B. A., Russell, L. A., Coyle, K. K., & Nihiser, A. J. (2011). The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance: A systematic review of the literature. *Preventive Medicine*, 52, S10-S20.
- Rismayanthi, C. (2011). Optimalisasi pembentukan karakter dan kedisiplinan siswa sekolah dasar melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1). Retrieved from <https://doi.org/10.21831/jpji.v8i1.3478>.
- Rosmi, Y. F. (2016). Pendidikan jasmani dan pengembangan karakter siswa sekolah dasar. *Wahana*, 66(1), 55-61. Retrieved from <https://doi.org/10.36456/wahana.v66i1.482>.
- Rustiana, E. R. (2013). Upaya peningkatan kecerdasan emosi siswa sekolah dasar melalui pendidikan jasmani harmoni. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 5(1). Retrieved from <https://doi.org/10.21831/cp.v5i1.1267>.
- Sallis, J. F., Cervero, R. B., Ascher, W., Henderson, K. A., Kraft, M. K., & Kerr, J. (2006). An ecological approach to creating active living communities. *Annual Review of Public Health*, 27, 297-322.

Sallis, J. F., McKenzie, T. L., Beets, M. W., Beighle, A., Erwin, H., & Lee, S. (2012). Physical education's role in public health: Steps forward and backward over 20 years and HOPE for the future. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 83(2), 125-135.

Sartinah, S. (2008). Peran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam perkembangan gerak dan keterampilan sosial siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(2). Retrieved from <https://doi.org/10.21831/jpji.v5i2.460>.

Simatupang, N. (2005). Bermain sebagai upaya dini menanamkan aspek sosial bagi siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3(1). Retrieved from <https://doi.org/10.21831/jpji.v3i1.6169>.

Trost, S. G. (2006). Public health and classroom considerations of physical activity for elementary school children. *Journal of Teaching in Physical Education*, 25(2), 148-150.

Utama, A. B. (2011). Pembentukan karakter anak melalui aktivitas bermain dalam pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1). Retrieved from <https://doi.org/10.21831/jpji.v8i1.3477>.

Vu, M. B., Murrie, D., Gonzalez, V., & Jobe, J. B. (2016). Habits in life: Physical activity in physical education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 87(5), 4-7.

Wechsler, H., Devereaux, R. S., Davis, M., & Collins, J. (2000). Using the school environment to promote physical activity and healthy eating. *Preventive Medicine*, 31(2), S121-S137.

Wulandari, T. A. (2020). Upaya meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli dengan menggunakan model pembelajaran student teams achievement division (STAD) siswa kelas IV SDN 005 Bukit Jaya Kecamatan Ukui Kabupaten Pelalawan. (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).