



## PENGARUH PENDIDIKAN OLAHRAGA SD BAGI PERKEMBANGAN MENTAL DAN FISIK

### *THE INFLUENCE OF PRIMARY SPORTS EDUCATION ON MENTAL AND PHYSICAL DEVELOPMENT*

Eunike Gracia Sorimin<sup>1</sup>, Farah Nabila<sup>2</sup>, Monica Intan Reni<sup>3</sup>, Tetty A.R Simatupang<sup>4</sup>,  
Fajar Siddik<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Medan

Email: [eunikegraciasorim@gmail.com](mailto:eunikegraciasorim@gmail.com); [farahnabila3012@gmail.com](mailto:farahnabila3012@gmail.com);

[monicaintanreni@gmail.com](mailto:monicaintanreni@gmail.com)

#### Article Info

##### Article history :

Received : 03-10-2024

Revised : 06-10-2024

Accepted : 08-10-2024

Published : 11-10-2024

#### Abstract

*This research examines the influence of sports education on mental and physical development. Physical education and sport are an integral component in the overall education system. Sports physical education has a very important role, especially in improving the quality of human resources carried out through various physical activities, so that health and body fitness are achieved. 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 Sports 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. So that it becomes a habit for a healthy lifestyle and develops a person's character, therefore physical activity is very useful, especially physical activity. Strategies can be implemented by formulating the characteristics of true sportsmen in a program, reinforcing sportsmanlike behavior, modeling good and appropriate behavior, explaining why certain behavior is good and acceptable, discussing moral dilemmas, actualizing moral dilemmas in actual situations, teaching cooperative learning strategies, creating an atmosphere that motivates task progress, and shifts power from leaders to participants/ children.*

**Keywords:** *physical education, physical fitness, critical thinking, healthy lifestyle*

#### Abstrak

Penelitian ini mengkaji pengaruh pendidikan olahraga bagi perkembangan mental dan fisik. Pendidikan Jasmani olahraga merupakan komponen integral dalam sistem pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan jasmani olahraga mempunyai peran yang sangat penting terutama dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang dilakukan dengan berbagai aktivitas jasmani, sehingga diperoleh kesehatan dan kebugaran tubuh. 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 Olahraga adalah pengembangan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani. Sehingga menjadi pembiasaan pola hidup sehat serta mengembangkan karakter seseorang maka dari itu aktivitas jasmani sangat berguna khususnya aktivitas jasmani. Strategi bisa diimplementasikan dengan merumuskan karakteristik olahragawan sejati dalam suatu program, memperkuat perilaku sportif, memodelkan perilaku yang baik dan tepat, menjelaskan mengapa perilaku tertentu itu baik dan dapat diterima, membahas moral



dilema, mengaktualisasikan dilema moral dalam situasi aktual, mengajar kooperatif strategi pembelajaran, menciptakan suasana yang memotivasi gerak tugas, dan mengalihkan kekuasaan dari para pemimpin ke peserta/anak.

**Kata Kunci:** pendidikan jasmani, kebugaran jasmani, berpikir kritis, pola hidup sehat

## PENDAHULUAN

Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/ pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas.

Pendidikan Jasmani Olahraga 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, Pendidikan jasmani olahraga merupakan bagian integral dari pendidikan melalui pengalaman gerak yang mendorong kemampuan fisik, keterampilan motorik, perkembangan kognitif, perkembangan sosialemosional dan spiritual. Proses pendidikan jasmani yang efektif akan mendorong kecepatan tujuan pendidikan jasmani yang telah direncanakan seperti perkembangan fisik, pengembangan gerak, keterampilan gerak, perkembangan kognitif dan afektif, perkembangan sosial dan perkembangan emosional.

Pendidikan Jasmani sebagai komponen pendidikan secara keseluruhan telah disadari oleh banyak kalangan. Namun, dalam pelaksanaannya pengajaran pendidikan jasmani berjalan belum efektif seperti yang diharapkan. Pembelajaran pendidikan jasmani cenderung tradisional. Pengertian pendidikan jasmani sering dikaburkan dengan konsep lain. Konsep itu menyamakan pendidikan jasmani dengan setiap usaha atau kegiatan yang mengarah pada pengembangan organ-organ tubuh manusia (body building), kesegaran jasmani (physical fitness), kegiatan fisik (physical activities), dan pengembangan keterampilan (skill development).

Tujuan Pendidikan (Seaton, 1974) menyatakan bahwa tujuan pendidikan jasmani adalah mengembangkan kesegaran jasmani, keterampilan motorik, pengetahuan, sosial dan keindahan. Kesegaran jasmani menyangkut fisik, kesegaran organik dan kesegaran motorik. Fisik menyangkut proporsi tubuh, hubungan antar tulang, lemak, otot, tinggi dan berat badan. Sedangkan kesegaran organik meliputi efisiensi peralatan tubuh seperti jantung, paru, hati, ginjal dan sebagainya. Kelincahan, kekuatan, keseimbangan dan kelentukan hubungannya dengan kesegaran motorik seseorang.

Pada masa kanak-kanak, anak selalu ingin mencari pengakuan akan pada orang dewasa, pujian yang diberikan pada anak akan memberikan dampak positif. Dampak psikologis yang baik untuk anak antara lain seperti perasaan percaya diri, gembira, harga diri, pengalaman merasakan mencapai tujuan dan pengakuan dari teman-teman sebaya akan kemampuannya. Olahraga untuk anak harus pula diberikan dalam bentuk permainan karena dengan suasana bermain anak dapat mengikuti kegiatan dengan riang, dan senang. Pembelajaran dengan bermain meningkatkan motivasi pada anak untuk belajar gerak dan mengoptimalkan fungsi ototnya. Untuk itu, di sekolah



setiap hari anak-anak perlu diajak untuk berolahraga sederhana agar memberikan kekuatan pada otot-otot.

Anak - anak yang terbiasa melakukan aktivitas olahraga akan memiliki kualitas hidup yang lebih baik dibanding anak-anak yang tidak aktif. Daya tahan terhadap penyakit, daya tahan terhadap kelelahan, laju pertumbuhan dan perkembangan, bahkan tingkat intelektual akan lebih baik dibanding dengan anak yang tidak aktif (Paiman, 2009). Oleh karena itu, sebaiknya aktivitas fisik atau olahraga selalu diberikan pada anak usia dini. Usia terbaik untuk melakukan stimulasi pada anak adalah sedini mungkin. Pendidikan jasmani untuk anak perlu diberikan seoptimal mungkin agar terjadi keseimbangan antara otak kanan dan kiri. Keseimbangan kerja otak membuat anak tidak merasa bosan dan menaruh perhatian pada kegiatan akademik lebih baik terutama dalam konsentrasi. Pembinaan gerak untuk anak sejak dini dapat pula memunculkan olahragawan muda yang memiliki kemampuan fisik, dan mental untuk menjadi juara. Pembinaan olahraga untuk anak tidak hanya menargetkan menjadi juara, namun juga untuk melatih mental untuk percaya diri bahwa anak mampu menunjukkan keterampilannya selama berlatih.

Perkembangan fisik anak mencakup pertumbuhan biologis misalnya pertumbuhan otak, otot dan tulang. Jika perkembangan fisik anak berkembang dengan baik maka akan berpengaruh terhadap keterampilan motoriknya. Begitupun sebaliknya dengan anak yang perkembangan fisik mengalami gangguan, akan berdampak pada terganggunya kemampuan motorik anak tersebut. Kemampuan motorik dasar itu berperan sebagai landasan bagi keterampilan. Kemampuan motorik menjadi peranan penting dalam setiap kegiatan. kemampuan motorik yang bagus mampu membuat seseorang melakukan semua kegiatannya dengan baik. Apabila kemampuan motorik tersebut terganggu akan menghambat pada kemampuan lainnya, seperti kemampuan dalam bersosialisasi dan kemampuan dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Gangguan fisik-motorik anak yang mengalami kelainan atau cacat sedemikian rupa sehingga memerlukan pelayanan pendidikan khusus (Wicaksono & Nurhayati, 2013). Untuk mengatasi adanya gangguan perkembangan sejak dini diperlukan pemeriksaan yang diawali sejak dalam kandungan serta asupan gizi yang harus diperhatikan.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini mengadopsi metode studi kasus dengan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif dipilih karena fokus penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi secara mendalam pengaruh pendidikan olahraga SD bagi perkembangan mental dan fisik. Metode studi kasus diterapkan untuk mengumpulkan data yang lebih spesifik dan kontekstual mengenai interaksi siswa dengan program bimbingan yang dianalisis melalui sumber-sumber akademis dan laporan penelitian terkait. Data dikumpulkan melalui telaah literatur yang mencakup artikel ilmiah dan laporan penelitian yang relevan dengan isu yang diteliti. Kriteria pemilihan sumber meliputi tahun terbit, kesesuaian dengan topik, serta reputasi penulis. Analisis data dilakukan dengan teknik analisis tematik untuk mengidentifikasi isu-isu, pola-pola, dan interaksi yang muncul dalam data. Penelitian ini dilaksanakan dengan menjunjung tinggi prinsip etika penelitian, termasuk transparansi, objektivitas, dan perlindungan data responden. Menurut (Creswell, 2014), dalam konteks pengumpulan data, studi kasus dapat dibedakan menjadi studi kasus tunggal dan studi



kasus berganda. Dalam penelitian ini, peneliti terlibat secara langsung dalam interaksi dengan siswa dan pengajar selama proses pembelajaran, yang menjadi sumber utama data untuk analisis.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Pengertian Dan Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga**

Menurut (Regia Erkaesda 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” . Menurut (Fikri, 2017) 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. 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). (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

### **Manfaat Fisik Pendidikan Olahraga**

Pendidikan olahraga di sekolah dasar menawarkan berbagai manfaat fisik yang esensial bagi pertumbuhan anak-anak. Beberapa penelitian menyoroti bahwa aktivitas fisik teratur membantu anak-anak dalam mengembangkan komponen kebugaran fisik seperti daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, fleksibilitas, dan koordinasi.

1. Daya Tahan Kardiovaskular dan Pernafasan: Pendidikan olahraga yang melibatkan aktivitas aerobik, seperti berlari atau bermain sepak bola, membantu meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru anak-anak. Hal ini sangat penting karena daya tahan kardiovaskular yang baik berperan dalam menjaga energi anak selama aktivitas fisik dan meningkatkan fokus dalam kegiatan belajar di kelas .



2. Penguatan Otot dan Tulang: Aktivitas fisik yang melibatkan kekuatan, seperti senam dan lompat tali, memperkuat otot dan tulang anak-anak. Pertumbuhan tulang yang optimal pada masa kanak-kanak penting untuk mencegah masalah tulang di kemudian hari, seperti osteoporosis.
3. Peningkatan Keterampilan Motorik: Pendidikan olahraga memfasilitasi perkembangan keterampilan motorik halus dan kasar anak-anak. Kegiatan seperti melempar, menangkap bola, atau berlari membantu anak-anak mengembangkan koordinasi tubuh dan keterampilan spasial, yang penting untuk keseimbangan dan mobilitas.

### **Manfaat Mental Dan Emosional Pendidikan Olahraga**

Selain manfaat fisik, olahraga di sekolah dasar juga mendukung kesehatan mental anak. Anak-anak yang aktif secara fisik cenderung memiliki tingkat kecemasan dan depresi yang lebih rendah, serta kemampuan beradaptasi yang lebih baik dalam situasi sosial. Beberapa manfaat mental dan emosional dari pendidikan olahraga adalah:

1. Pengembangan Kepercayaan Diri: Pendidikan olahraga sering kali melibatkan pencapaian tujuan-tujuan fisik yang dapat meningkatkan rasa percaya diri anak. Ketika anak-anak berhasil dalam mencapai tujuan-tujuan ini, mereka mengalami peningkatan harga diri yang dapat berpengaruh positif pada aspek-aspek lain dalam kehidupan mereka.
2. Penurunan tingkat Stres dan Kecemasan: Aktivitas fisik merangsang produksi endorfin, yang dikenal sebagai "hormon kebahagiaan," sehingga membantu mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati anak-anak. Pendidikan olahraga menjadi saluran penting bagi anak-anak untuk melepaskan energi negatif dan stres yang mungkin mereka alami selama kegiatan akademis.
3. Pengembangan Keterampilan Sosial: Olahraga yang bersifat tim, seperti bola basket atau sepak bola, memungkinkan anak-anak untuk belajar bekerja sama, berkomunikasi, dan memahami pentingnya sportivitas. Keterampilan ini sangat penting bagi perkembangan sosial mereka, baik di dalam maupun di luar lingkungan sekolah.

### **Kurikulum Olahraga Yang Efektif Di Sekolah Dasar**

Penerapan kurikulum olahraga yang tepat di sekolah dasar menjadi kunci untuk memastikan bahwa anak-anak dapat merasakan manfaat penuh dari pendidikan olahraga. Kurikulum yang efektif harus mencakup variasi aktivitas fisik yang dirancang untuk mengembangkan komponen kebugaran fisik dan keterampilan sosial anak. Penelitian oleh Ahn & Fedewa (2018) menunjukkan bahwa kurikulum olahraga yang komprehensif dapat meningkatkan keterlibatan anak dalam aktivitas fisik serta memberikan dampak positif pada prestasi akademik mereka.

Kurikulum yang baik juga harus memperhatikan perkembangan usia dan kemampuan anak. Untuk anak-anak kelas 1 hingga 3, fokus harus pada aktivitas yang melibatkan keterampilan motorik dasar seperti berlari, melompat, dan melempar. Sementara itu, untuk anak-anak kelas 4 hingga 6, olahraga yang lebih kompetitif dan berstruktur dapat diperkenalkan untuk mengembangkan keterampilan fisik yang lebih kompleks dan kerja sama dalam tim(



## Dampak Jangka Panjang Pendidikan Olahraga

Pendidikan olahraga tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek, tetapi juga memiliki dampak jangka panjang terhadap perkembangan anak. Studi yang dilakukan oleh Wuest & Bucher (2019) menyimpulkan bahwa anak-anak yang terlibat dalam aktivitas fisik yang teratur cenderung memiliki gaya hidup yang lebih aktif dan sehat hingga dewasa. Selain itu, kebiasaan olahraga yang terbentuk sejak usia dini dapat mengurangi risiko obesitas, diabetes, dan penyakit jantung di masa dewasa.

## KESIMPULAN

Pendidikan olahraga di sekolah dasar memberikan dampak signifikan pada perkembangan fisik, mental, dan sosial anak. Melalui olahraga, anak-anak tidak hanya mengembangkan kebugaran jasmani, tetapi juga memperoleh keterampilan sosial dan emosional yang penting bagi kehidupan mereka di masa depan. Oleh karena itu, penting bagi sekolah-sekolah dasar untuk menerapkan kurikulum olahraga yang komprehensif dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak. Dengan demikian, anak-anak dapat tumbuh menjadi individu yang sehat, percaya diri, dan mampu berkontribusi secara positif di masyarakat.

## 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.
- Erick Burhaein. (2017). Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*.
- 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.
- Gani, I. (2022). Pembelajaran Pendidikan Jasmani Melalui Permainan Pickeball di Sekolah Dasar. *Edukasi : Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 3(3), 12-28.
- Isnaini, L. M. Y. (2019). Aplikasi Latihan Mental Dalam Pembelajaran Gerak Untuk Meningkatkan Keterampilan Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal Porkes*, 2(1), 17-25.
- Khoiriyah, K., Devi, N. P. S. A., Rahman, A. M. P., Hanief, Y. N., & Widiawati, P. (2021, December). Dampak negatif model pembelajaran e-learning mata pelajaran PJOK pada siswa sekolah dasar terhadap kesehatan mental: sebuah studi literatur. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Keperlatihan Olahraga* (Vol. 1, No. 2, pp. 165-
- Marsheilla Aguss et al. (2022). Pentingnya Pendidikan Olahraga bagi Siswa SD dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*.
- Mustafa, P. S. (2021). Problematika Rancangan Penilaian Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dalam Kurikulum 2013 pada Kelas XI SMA. *Edumaspol: Jurnal Pendidikan*, 5(1), 184–195.
- Pendidikan 6.3 (2016): 157.



- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikandi Indonesia. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, 6(3), 157.
- 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.
- Sari, Y. Y., Ulfani, D. P., & Ramos, M. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Terhadap Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2), 478-488.
- Syafruddin, M. A., Jahrir, A. S., & Yusuf, A. (2022). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Dalam Pembentukan Karakter Bangsa. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 10(2), 73-83
- Taqwin, R. I. (2020). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan : Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 5(3), 395-400.
- Yayang Yulia Sari1, D. P. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Terhadap Anak Usia Sekolah Dasar. *jurnaltunas pendidikan*, 481.