

Revitalisasi Pendidikan Jasmani Menuju Indonesia Emas

Imaduddin Saitya^{1*}, Muhadi¹

¹STKIP Harapan Bima

*Corresponding Author: imansaitya@gmail.com

Abstrak

Rendahnya tingkat kebugaran jasmani menjadi salah satu hal bahwa belum tercapainya tujuan pendidikan jasmani di sekolah. Hal ini merupakan contoh tidak berdayanya olahraga sebagai instrumen pendidikan untuk membangun jiwa dan raga peserta didik sebagai sosok pribadi yang berkarakter. Tingkat kebugaran jasmani siswa menjadi salah satu indikator tujuan pendidikan jasmani yaitu sehat. Pendidikan Jasmani merupakan usaha sadar dan terencana untuk mengembangkan potensi peserta didik menjadi sehat, bugar secara jasmani berbagai macam aktifitas fisik. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi literatur. Studi literatur merupakan serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca, mencatat, dan mengolah bahan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui teori-teori yang akan dibahas. Pendidikan jasmani memiliki peranan penting dalam membangun sumber daya manusia yang sehat kuat dan bugar melalui proses pembelajaran yang menekankan pada literasi fisik. Kebugaran jasmani hanya dapat ditingkatkan melalui aktifitas fisik yang teratur, terencana dan terkukur serta berkelanjutan. Keberhasilan proses pembelajaran pendidikan jasmani dapat dilihat dari seberapa banyak partisipasi siswa dalam melakukan aktifitas fisik olahraga diluar waktu sekolah.

Kata Kunci: Pendidikan Jasmani; Indonesia Emas

Received: 4 Feb 2025; **Revised:** 19 Feb 2025; **Accepted:** 26 Feb 2025; **Available Online:** 28 Feb 2025

1. PENDAHULUAN

Dalam rangka mewujudkan generasi emas 2045, pemerintah mempersiapkan generasi muda Indonesia yang berkualitas, berkompeten, dan berdaya saing tinggi. Pendidikan menjadi fondasi penting untuk membentuk generasi yang tangguh, cerdas, dan berdaya saing tinggi. Untuk mewujudkan hal demikian pembentukan fisik dan kesehatan siswa sangatlah diperlukan dalam membangun generasi emas.

Tujuan nasional tersebut memiliki implikasi, bahwa bangsa dan individu-individu warga negara Indonesia harus memiliki kemampuan, kekuatan, dan keunggulan dalam berbagai bidang fisik, jasmani dan raga. Sebagai upaya meningkatkan daya saing bangsa pemerintah melalui design besar olahraga nasional (DBON) untuk mewujudkan Indonesia kuat sehat dan cerdas melalui olahraga Pendidikan

Pendidikan jasmani sungguh memikul tanggung jawab yang sangat berat untuk menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas. Karena Pendidikan jasmanilah yang memiliki akses sangat besar untuk berperan mencapai sasaran utama tujuan Pendidikan yaitu sehat. Pendidikan jasmani di sekolah bertujuan untuk meningkatkan kesehatan jasmani, pembentukan mental, perkembangan motorik dan kognitif (Iyakrus, 2019). Selain itu pembelajaran Pendidikan jasmani bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani sebagai tanda kesehatan (sehat dinamis). Pembelajaran menekankan pada olahraga kesehatan untuk meningkatkan sehat dinamis sehingga mampu menghasilkan sumberdaya manusia yang berkualitas di masa mendatang (Bangun, 2016).

Sehat yang dimaksud yaitu sejahtera jasmani, memiliki Tingkat kebugaran jasmani yang prima. Kebugaran jasmani dapat dijadikan sebagai barometer sehat dinamis. Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani mempunyai peranan penting terhadap kesehatan mental dan emosional (Cadenas-Sanchez et al., 2021). Tingkat kebugaran jasmani yang baik dapat memnentuk kesehatan dan kesejahteraan siswa pada aspek akademis juga (Gil-Espinosa et al., 2020).

Terkait dengan kebugaran jasmani, hasil pengukuran Sport Development Indeks (SDI) tahun 2021 dan 2022, masih dalam kategori rendah. Tingkat kebugaran anak dan remaja sayangnya juga belum menunjukkan angka yang baik. Laporan ini menyebutkan bahwa kebugaran jasmani pelajar yang masuk kategori “kurang” dan

“kurang sekali” sebanyak 82,7% untuk SD/ sederajat, 85,8% untuk SMP/ sederajat, dan 83,9% untuk SMA/ sederajat (Kemenpora, 2022).

Berdasarkan hasil tersebut bahwa pembelajaran olahraga di sekolah belum memberikan dampak yang signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa (sehat) yang menjadi tujuan pendidikan nasional. Rendahnya Tingkat kebugaran jasmani siswa dapat disebabkan oleh rendahnya partisipasi siswa dalam melakukan aktifitas fisik (olahraga) yang teratur. Budaya olahraga harus dikembangkan melalui Pendidikan jasmani, Pendidikan jasmani tidak hanya membelajarkan siswa di sekolah melainkan proses pembelajaran harus mampu memberikan dampak terhadap aktifitas fisik siswa, siswa tidak hanya berolahraga di sekolah melainkan siswa harus mampu mengulangi aktifitas olahraga itu di luar lingkungan sekolah hingga menjadikan olahraga sebagai gaya hidup (*life style*).

Kondisi tersebut tentu saja menjadi cambuk bagi seluruh pemangku kepentingan keolahragaan terutama dalam upaya mewujudkan Indonesia Emas di tahun 2045. Maka dari itu perlu adanya perbaikan dalam pengelolaan pembelajaran penjas di sekolah. Darmawan, (2017) mengatakan bahwa dengan pengelolaan pembelajaran yang baik nantinya dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa sebagai penanda sehat dinamis.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi literatur yang bertujuan untuk mengetahui teori-teori pendidikan jasmani dan perkembangan pendidikan jasmani saat ini. Studi literatur merupakan serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca, mencatat, dan mengolah bahan penelitian. Literatur yang digunakan dalam penulisan artikel ini bersumber pada mesin pencarian google scholar yang merupakan artikel nasional dan internasional.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hadirnya pendidikan jasmani pada kurikulum pendidikan di Indonesia tidak semata sebagai dekorasi untuk memperindah kurikulum, melainkan pendidikan jasmani membawa peran besar dalam upaya mewujudkan pembangunan bangsa melalui pendidikan. Salah satu tujuan yang ingin dicapai dalam pendidikan adalah kesehatan siswa (Sisdiknas, 2003). Nurrochma (2016) pendidikan jasmani merupakan pembelajaran melalui gerak yang bertujuan menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani. Hasil penelitian yang dilakukan Popovici, Popescu, & Radu (2017) menyimpulkan bahwa kebugaran jasmani penting sebagai penanda kesehatan pada remaja. Senturk & Camliyer (2016) standar pendidikan jasmani internasional dan nasional menyatakan bahwa partisipasi aktivitas fisik siswa yang teratur serta menjaga kesehatan dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting pada kurikulum memberikan kontribusi besar untuk pendidikan nasional. Hasil penelitian Koc, (2017) menyimpulkan bahwa pendidikan olahraga memberikan dampak positif pada siswa. Dwiyo & Cholifah, (2016) menjelaskan pendidikan olahraga berperan penting terhadap perkembangan fisik anak-anak sampai dewasa. Diperkuat hasil penelitian yang dilakukan Gu et al., (2018) yang menyimpulkan bahwa kesehatan memberikan dampak terhadap prestasi siswa dalam pendidikan jasmani. Hasil belajar siswa juga sangat dipengaruhi oleh kebugaran jasmani (Riyanto, 2020).

Kepedulian pemerintah untuk mewujudkan generasi bangsa yang sehat dilakukan sebuah terobosan melalui kurikulum pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Melalui *design* besar olahraga nasional mewujudkan peserta didik pada satuan pendidikan yang berpartisipasi aktif berolahraga sehingga berkarakter unggul, memiliki kecakapan gerak, dan tingkat kebugaran jasmani baik. Sehingga ini menjadi peran pendidikan jasmani untuk mewujudkan cita-cita bangsa.

Olahraga Pendidikan di Sekolah: Sudahkah Mencapai Tujuan?

Dalam banyak penelitian, aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana, teratur, dan sungguh-sungguh terbukti efektif meningkatkan kebugaran, fungsi-fungsi kognitif, dan karakter (Erickson et al., 2019). Sayangnya, hal tersebut tidak terjadi dalam praktik olahraga pendidikan di sekolah. Eksistensi olahraga pendidikan di sekolah sering dipertanyakan karena dianggap telah gagal dalam upaya mencapai tujuan. Meski masalah tersebut tidak hanya terjadi di Indonesia (Hartati, 2018).

Rendahnya tingkat kebugaran jasmani dan munculnya berbagai perilaku menyimpang seperti tawuran, pelecehan seksual, perundungan, ketidakjujuran, dan intoleransi merupakan contoh tidak berdayanya olahraga sebagai instrumen pendidikan untuk membangun jiwa dan raga peserta didik sebagai sosok pribadi yang berkarakter (Kemenpora, 2022). Olahraga juga dikritisi karena tidak mampu untuk membuat peserta didik merasa senang, kompeten dalam melakukan aktivitas fisik dalam berbagai situasi, berpengetahuan memadai tentang bagaimana dan mengapa harus melakukan aktivitas fisik, serta untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur sepanjang hayat. Sering didapati bahwa sebagian besar anak *drop out* setelah mengikuti pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah.

Sejatinya tidak ada yang salah dengan olahraga, ia mengandung sistem gerakan dan sistem nilai yang paripurna. Problemanya ada pada praktik keseharian karena rendahnya mutu guru. Olahraga di sekolah seharusnya dapat menanamkan literasi fisik pada diri anak. Literasi fisik merupakan aspek yang esensial dan kurang memperoleh perhatian dalam proses belajar- mengajar selama ini. Praktik olahraga di sekolah selama ini masih belum bisa memberikan oase atau pengalaman yang menyenangkan di tengah permasalahan-permasalahan yang semakin menjustifikasi ketidak bermanfaat pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah maupun masyarakat.

Pradigma Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani adalah usaha sadar dan terencana untuk mengembangkan potensi peserta didik menjadi sehat, bugar secara jasmani dan memiliki karakter (jiwa sporttivities) melalui berbagai macam aktifitas fisik. Pendidikan jasmani merupakan sebuah pendidikan melalui gerak sebagai media dalam mengembangkan potensi peserta didik (Saitya, 2022).

Tujuan Pendidikan jasmani adalah untuk menjadikan siswa sehat yaitu sejahtera jasmani, rohani dan sosial. pengembangan dan pembentukan fisik (kebugaran jasmani), serta penanaman kesadaran terhadap kebiasaan untuk berolahraga yang teratur. Saputra, (1997) tujuan utama pendidikan jasmani adalah mempromosikan gaya hidup aktif secara fisik sepanjang hayat melalui keterampilan olahraga dan aktifitas fisik Indikator ketercapaian pembelajaran PJOK dapat dilihat dari perilaku siswa seperti kebiasaan bergerak, menjaga kebugaran, dan memiliki moral.

Proses pembelajaran pendidikan jasmani harus lebih mengedepankan pada promosi kesehatan melalui aktifitas fisik dan olahraga yang teratur dan terukur (Fitriani et al., 2020). Olahraga Pendidikan dilakukan melalui program pendidikan yang tertuang dalam kurikulum dan dilaksanakan melalui pembelajaran. Pembelajaran pendidikan jasmani tidak hanya mengembang aspek kognitif, psikomotorik dan afektif melainkan hal terpenting adalah penanamam kesadaran kebiasaan hidup sehat berkelanjutan yang terjadi diluar lingkungan sekolah, Proses pembelajaran Pendidikan jasmani menekankan pada proses pembiasaan gerak yang berulang-ulang kali sehingga terjadi otomatisasi gerak pada siswa. Darmawan, (2017) mengatakan bahwa Pembelajaran ditujukan untuk memotivasi dan meningkatkan pemahaman serta perilaku mengenai pentingnya aktifitas fisik.

Hasil penelitian Liu at al, (2016) menyimpulkan bahwa program Pendidikan jasmani yang menekankan pada promosi gaya hidup sehat memberikan dampak terhadap budaya gerak siswa. Lleixà et al., (2016) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa orientasi pendidikan jasmani yaitu menuju gaya hidup sehat. Promosi kesehatan yang dilakukan pada proses pembelajaran penjas dapat memberikan dampak terhadap budaya gerak siswa. Semakin siswa memahami pentingnya hidup sehat dengan berolahraga maka semakin yakin siswa untuk melakukannya. Maka dari itu peran guru sangatlah penting dalam memberikan pemahaman kepada siswa untuk menjadikan olahraga sebagai gaya hidup.

Keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani diukur melalui banyaknya partisipasi siswa mengikuti kegiatan-kegiatan olahraga diluar lingkungan sekolah. Baru bisa dikatakan berhasil sebuah pembelajaran di sekolah, apabila siswa menerapkan apa yang mereka pelajari di luar lingkungan sekolah. Artinya adanya proses pengulangan yang terjadi dilakukan oleh siswa. Jangan sampai proses pembelajaran hanya sebatas di sekolah saja.

Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Hasil penelitian Basoglu (2018) mengatakan bahwa penting bagi pendidik untuk melekat terhadap pembelajaran pendidikan jasmani. Dyson, (2014) mengatakan bahwa guru pendidikan jasmani dianjurkan untuk menyajikan banyak kegiatan fisik, keterampilan, pengetahuan, dan sikap positif yang menumbuhkan gaya

hidup sehat dan aktif bermain. Bermain adalah pengalaman pendidikan yang berharga. Dufour, et al., (2015) bahwa pendidik wajib memberikan layanan pendidikan sesuai dengan tujuan pendidikan sehingga dapat menggali kemampuan siswa. Johansson *et al.*, (2017) mengemukakan bahwa guru pendidikan jasmani diharapkan menjadi roda penggerak dalam roda promosi aktivitas fisik (PA) yang terus berkembang.

Komarudin, (2015) peran guru sangatlah penting untuk mensosialisasi, memotivasi, dan menerapkan perilaku sehat dengan berolahraga kepada siswa. Proses memberikan informasi kepada siswa terkait olahraga yang teratur sangatlah penting. Guru pendidikan jasmani adalah model dalam mempromosikan olahraga, sehingga olahraga bagi siswa menjadi sebuah gaya hidup. Proses pembudayaan olahraga harus dilakukan secara berkelanjutan sampai hingga terjadi otomatisasi dalam diri siswa, menjadikan olahraga sebagai kebutuhan hidup.

4. KESIMPULAN

Untuk mewujudkan Indonesia Emas 2045 pendidikan jasmani memiliki peranan penting dalam membangun sumber daya manusia yang sehat kuat dan bugar melalui proses pembelajaran yang menekankan pada literasi fisik. Kebugaran jasmani hanya dapat ditingkatkan melalui aktifitas fisik yang teratur, terencana dan terkukur serta berkelanjutan. Guru pendidikan jasmani harus mampu menanamkan pemahaman kepada siswa betapa pentingnya aktifitas fisik yang teratur terhadap kesehatan dan tumbuh kembang siswa. Keberhasilan proses pembelajaran pendidikan jasmani dapat dilihat dari seberapa banyak partisipasi siswa dalam melakukan aktifitas fisik olahraga diluar waktu sekolah.

Daftar Pustaka

- Bangun, S. Y. (2016). *Kajian Pustaka & Pembahasan*. VI. <http://ojs.unm.ac.id/index.php/>
- Basoglu, U. D. (2018). The Importance of Physical Literacy for Physical Education and Recreation. *Journal of Education and Training Studies*, 6(4), 139. <https://doi.org/10.11114/jets.v6i4.3022>
- Cadenas-Sanchez, C., Mena-Molina, A., Torres-Lopez, L. V., Migueles, J. H., Rodriguez-Ayllon, M., Lubans, D. R., & Ortega, F. B. (2021). Healthier Minds in Fitter Bodies: A Systematic Review and Meta-Analysis of the Association between Physical Fitness and Mental Health in Youth. In *Sports Medicine* (Vol. 51, Issue 12). Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01520-y>
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Journal JIP*, 7(2), 143–154. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jrnspirasi>
- Dufour, F., Dube, F., & Granger, N. (2015). Assessment of Coating Quality in Cathodic Protection and Coating Systems. *Journal of Educational Research*, 3(6), 07–712. <https://doi.org/10.12691/education-3-6-7>
- Dwiyogo, W. D., & Cholifah, P. S. (2016). Continuing Professional Development (CPD) for Physical Education Teacher in Elementary School through Blended Learning. *International Conference on Education*, 14, 948–955.
- Dyson, B. (2014). Quality physical education: A commentary on effective physical education teaching. In *Research Quarterly for Exercise and Sport* (Vol. 85, Issue 2, pp. 144–152). Taylor & Francis. <https://doi.org/10.1080/02701367.2014.904155>
- Erickson, K. I., Hillman, C., Stillman, C. M., Ballard, R. M., Bloodgood, B., Conroy, D. E., Macko, R., Marquez, D. X., Petruzzello, S. J., & Powell, K. E. (2019). Physical Activity, Cognition, and Brain Outcomes: A Review of the 2018 Physical Activity Guidelines. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 51(6), 1242–1251. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001936>
- Fitriani, A., Setyowati, Y. D., & Arumsari, I. (2020). The Elevation of Physical Activity Knowledge and Behaviour Among Elementary School Children Following Practice Based Health Education. *Journal of Independent Community*, 4(4), 560–569.
- Gil-Espinosa, F. J., Chillón, P., Fernández-García, J. C., & Cadenas-Sanchez, C. (2020). Association of physical fitness with intelligence and academic achievement in adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124362>

- Gu, X., Chen, Y. L., Jackson, A. W., & Zhang, T. (2018). Impact of a pedometer-based goal-setting intervention on children's motivation, motor competence, and physical activity in physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 23(1), 54–65. <https://doi.org/10.1080/17408989.2017.1341475>
- Hartati. (2018). *Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP di Surabaya*. LPPM Universitas Negeri Surabaya.
- Heikinaro-Johansson, P., Hasanen, E., McEvoy, E., & Lyyra, N. (2017). Preparing physical and health education pre-service teachers to support students' physical activity and wellbeing during the school day. *Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education*, 0(0), 1–15. <https://doi.org/10.1080/18377122.2017.1418181>
- Iyakrus, I. (2019). Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8110>
- Kementerian Pemuda dan Olahraga RI. (2022). Laporan Nasional Sport Development Index 2022. *Olahraga, Daya Saing Dan Kebijakan Berbasis Data*. https://img-deputi3.kemempora.go.id/files/document_file/2023/07/17/31/5716laporan-nasional-sport-development-index-tahun-2022.pdf
- Koc, Y. (2017). The Effect of “Physical Education and Sport Culture” Course on the Attitudes of Preservice Classroom Teachers towards Physical Education and Sports. *International Journal of Higher Education*, 6(4), 200. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v6n4p200>
- Komarudin. (2015). Peran Guru Pendidikan Jasmani Dalam Sistem Pembangunan Dan Pembinaan Olahraga Di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 11(1), 37-44. Yogyakarta: FIK UNY.
- Liu, at al. (2016). *A Conceptual Physical Education Course and College Freshmen's Health-Related Fitness*. Health Education.
- Lleixà, T., González-Arévalo, C., & Braz-Vieira, M. (2016). Integrating key competences in school physical education programmes. *European Physical Education Review*, 22(4), 506–525. <https://doi.org/10.1177/1356336X15621497>
- Nurrochmah, S. (2016). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani dan Keolahragaan*. UM Press.
- Popovici, I. M., Popescu, L., & Radu, L.-E. (2017). Evaluation of some physical fitness characteristics in 11-13 years old. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 12(1), 09. <https://doi.org/10.18844/cjes.v12i1.532>
- Riyanto, P. (2020). Kontribusi aktifitas fisik, kebugaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan jasmani. *Jpoe*, 2(1), 117–126. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v2i1.31>
- Saitya, I. (2022). Pentingnya Perencanaan Pembelajaran Pada Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(1), 1–5. <https://jurnal.habi.ac.id/index.php/Pior>
- Saputra, Y. M. (1997). *Kinerja Guru Pendidikan Jasmani*. 417–424.
- Senturk, H. E., & Camliyer, H. (2016). A New Learning Model on Physical Education: 5E Learning Cycle. *Universal Journal of Educational Research*, 4(1), 26–29. <https://doi.org/10.13189/ujer.2016.040104>
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional (2003).