



Peran Pendidikan Jasmani dalam Meningkatkan Kesehatan dan Keterampilan Siswa

Hany Arifya¹, Setiyani Br. Saragih², Nurul Khairunnisa³, Suyono⁴, Yajid Alwi⁵

^{1,2,3,4,5,6} Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Abstract

Received: 07 July 2025

Revised: 16 July 2025

Accepted: 23 July 2025

Abstrak dari artikel ini menjelaskan peran penting Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dalam meningkatkan kesehatan, keterampilan motorik, serta pembentukan karakter dan kedisiplinan siswa. Pendidikan jasmani tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga berkontribusi pada pengembangan sosio-emosional siswa melalui aktivitas fisik terstruktur. Artikel ini menyajikan hasil penelitian yang mengungkapkan bagaimana pendidikan jasmani dapat membantu siswa mengontrol emosi, menghargai kerja sama, dan membangun kedisiplinan. Selain itu, pentingnya guru dalam mendorong gaya hidup sehat di kalangan siswa juga dibahas, termasuk strategi pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan keterampilan motorik. Melalui pendekatan ini, artikel ini menegaskan bahwa pendidikan jasmani memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental siswa, serta pembentukan karakter yang positif, yang akan sangat bermanfaat sepanjang hidup mereka.

Keywords: Pendidikan, Jasmani, Olahraga, Kesehatan

(*) Corresponding Author:

hanyarifya@gmail.com,

nurulkhairunnisa987@gmail.com,

yajidalwi8@gmail.com

setianysrgh@gmail.com,

suyono20yon@gmail.com,

How to Cite: Arifya, H., Saragih, S., Khairunnisa, N., Suyono, S., & Alwi, Y. (2025). Peran Pendidikan Jasmani dalam Meningkatkan Kesehatan dan Keterampilan Siswa. Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, 11(8.A), 78-86. Retrieved from <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/12595>.

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup Faktor-faktor, pendukung, sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani (Patra, 2016). Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam sistem pendidikan karena tidak hanya berfokus pada peningkatan kesehatan fisik, tetapi juga pada pembentukan karakter dan pengembangan keterampilan siswa. Pendidikan jasmani yang terorganisir dengan baik dapat memberikan dampak positif terhadap berbagai aspek perkembangan siswa, termasuk fisik, mental, sosial, dan emosional. Aktivitas fisik yang dilakukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani bertujuan untuk membentuk kebiasaan hidup sehat, meningkatkan keterampilan motorik, serta membangun kedisiplinan dan karakter yang baik. Pada dasarnya, pendidikan jasmani bukan sekadar latihan fisik, tetapi juga menjadi sarana untuk membentuk kepribadian siswa. Pembelajaran pendidikan jasmani mengajarkan nilai-nilai penting seperti sportivitas, kerja sama, dan tanggung jawab. Aktivitas fisik yang

terstruktur dapat membentuk karakter positif pada siswa yang akan berguna sepanjang hidup mereka (Soedjatmiko, 2015).

Selain itu, melalui pendidikan jasmani, siswa dapat belajar untuk mengontrol emosi mereka, menghargai orang lain, dan bekerja sama dalam tim. Pentingnya pendidikan jasmani juga terletak pada kontribusinya dalam kesehatan fisik dan mental siswa. Melalui olahraga teratur, siswa dapat meningkatkan daya tahan tubuh, memperkuat otot dan tulang, serta memperbaiki fungsi kardiovaskular mereka. Tak hanya itu, kegiatan fisik juga berperan penting dalam menurunkan tingkat stres dan kecemasan, memberikan dampak positif pada kesehatan mental siswa. Selain aspek kesehatan, pendidikan jasmani memiliki pengaruh besar terhadap keterampilan motorik siswa (Sudarsono, 2018). Melalui berbagai kegiatan yang melibatkan gerakan tubuh, siswa dapat mengembangkan koordinasi, keseimbangan, dan keterampilan motorik halus dan kasar. Hal ini penting untuk mendukung perkembangan keterampilan lain yang dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari dan aktivitas lainnya. Guru pendidikan jasmani juga berperan penting dalam mendorong siswa untuk mengadopsi gaya hidup sehat (Soedjatmiko, 2015).

Dalam artikel ini, akan dibahas lebih lanjut mengenai peran pendidikan jasmani dalam meningkatkan kesehatan, keterampilan motorik, serta pembentukan karakter dan kedisiplinan siswa. Pembahasan ini akan merinci bagaimana strategi pembelajaran yang efektif dapat meningkatkan hasil pendidikan jasmani serta bagaimana guru dapat mendorong gaya hidup sehat di kalangan siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka yang mengandalkan sumber-sumber sekunder, seperti jurnal, buku, dan artikel ilmiah, untuk mengkaji peran pendidikan jasmani dalam pembentukan karakter, kesehatan, dan keterampilan siswa. Dengan menganalisis berbagai penelitian terdahulu, penelitian ini bertujuan untuk mengumpulkan informasi dan temuan yang relevan untuk memperdalam pemahaman mengenai dampak pendidikan jasmani pada siswa.

Metode ini mencakup pencarian literatur yang membahas pendidikan jasmani, pengembangan keterampilan motorik, kesehatan mental dan fisik, serta pengaruhnya terhadap pembentukan kedisiplinan dan karakter siswa. Data yang dikumpulkan dianalisis secara kualitatif untuk menyusun kesimpulan yang berhubungan dengan topik penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pentingnya Pendidikan Jasmani dalam Pembentukan Karakter dan Kedisiplinan Siswa

Pendidikan jasmani memegang peranan penting dalam proses pembentukan karakter siswa. Kegiatan fisik yang dilakukan secara rutin tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kesehatan, tetapi juga menjadi media pembelajaran nilai-nilai

kehidupan yang esensial. Salah satu aspek yang paling terlihat adalah pengembangan kedisiplinan, yang terbangun melalui rutinitas, aturan, dan tanggung jawab dalam pelaksanaan kegiatan pendidikan jasmani. Menurut Syarifatunnisa integrasi pendidikan moral dengan pendidikan jasmani mampu membentuk siswa yang memiliki karakter unggul dan moral yang baik, menjadikan pendidikan jasmani sebagai fondasi penting dalam membangun generasi berkarakter (Syarifatunnisa, 2024).

Pendidikan jasmani juga memegang peranan penting dalam mengintegrasikan nilai-nilai moral dan keterampilan sosial melalui aktivitas fisik. Sebagai bagian dari kurikulum pendidikan, pendidikan jasmani bukan hanya melibatkan kegiatan olahraga tetapi juga bertujuan untuk membentuk karakter siswa yang bermoral, disiplin, dan bertanggung jawab. pendidikan jasmani memberikan kesempatan bagi siswa untuk belajar nilai-nilai seperti sportivitas, kerja sama, dan penghormatan terhadap orang lain (Sudarsono, 2018).

Sekolah dasar adalah tempat pertama kali siswa mendapatkan mata pelajaran pendidikan jasmani secara formal (Soedjatmiko, 2015). Dalam setiap pelajaran pendidikan jasmani, siswa diajarkan untuk mematuhi aturan dan instruksi dari guru. Hal ini membantu siswa untuk memahami pentingnya mengikuti peraturan sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Studi Daryanto et al. (2024) menunjukkan bahwa metode pengajaran berbasis tim, seperti permainan olahraga kelompok, mendorong siswa untuk belajar bekerja sama, menghormati keputusan tim, dan mengelola emosi ketika menghadapi kekalahan. Aktivitas ini secara langsung berkontribusi pada pembentukan sikap disiplin dan pengelolaan diri. eranan Pendidikan Jasmani sangat penting, yakni memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat (Sudarsinah, 2021).

Kedisiplinan siswa dapat ditanamkan melalui rutinitas dan aturan yang diterapkan dalam pendidikan jasmani, kemudian jadwal terstruktur dalam kegiatan olahraga juga membantu siswa memahami pentingnya mematuhi aturan, waktu, dan tanggung jawab. Hal ini relevan dalam membentuk perilaku disiplin yang bermanfaat bagi kehidupan sehari-hari (Erfayliana, 2015).

Pengaruh Pendidikan Jasmani terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Siswa

Pendidikan Jasmani memiliki pengaruh yang penting terhadap kesehatan fisik dan mental siswa. Kegiatan fisik yang teratur memperkuat sistem imun, sehingga siswa lebih tahan terhadap penyakit dan memiliki energi yang cukup untuk menjalani aktivitas sehari-hari. Di sisi mental, pendidikan jasmani berperan dalam mengurangi tingkat stres dan kecemasan. Ketika siswa berpartisipasi dalam olahraga, tubuh mereka menghasilkan endorfin yang dikenal sebagai "hormon kebahagiaan," yang dapat meningkatkan suasana hati dan kepercayaan diri. Selain manfaat fisik dan mental, pendidikan jasmani juga berperan penting dalam pengembangan karakter siswa. Melalui berbagai aktivitas olahraga, siswa

diajarkan nilai-nilai seperti disiplin, tanggung jawab, dan kerja sama. Keterlibatan dalam tim atau grup olahraga membantu mereka memahami pentingnya kolaborasi dan saling menghargai antar teman (Eunike Gracia Sormin, 2024).

Pendidikan jasmani juga berperan dalam membentuk kebiasaan hidup sehat di kalangan siswa. Melalui pembelajaran tentang pentingnya aktivitas fisik dan pola makan yang baik, siswa diharapkan dapat menginternalisasi nilai-nilai kesehatan sejak usia dini. Ketika siswa terlibat dalam pendidikan jasmani, mereka belajar untuk menghargai manfaat dari kegiatan fisik, yang dapat memotivasi mereka untuk tetap aktif di luar jam pelajaran. Hal ini tidak hanya berkontribusi pada kesehatan fisik, tetapi juga menciptakan pola pikir positif terhadap kesehatan mental (Harahap, 2024).

Jika siswa menunjukkan rasa malas untuk berolahraga, hal pertama yang perlu dilakukan adalah menciptakan lingkungan yang positif dan mendukung di sekitar kegiatan fisik. Kemudian edukasi tentang manfaat olahraga bagi kesehatan fisik dan mental juga sangat penting. Selain itu, menunjukkan contoh yang baik melalui guru dan pelatih yang aktif dapat memberikan inspirasi bagi siswa. (Shalahuddin, 2023).

Adapun beberapa pengaruh Pendidikan jasmani terhadap Kesehatan fisik dan mental siswa, sebagai berikut:

1. Meningkatkan Kebugaran Jasmani

Pendidikan jasmani membantu siswa untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur, yang meningkatkan kebugaran jasmani mereka. Ini termasuk peningkatan kekuatan otot, daya tahan kardiovaskular, dan fleksibilitas.

2. Mencegah Obesitas

Aktivitas fisik yang dilakukan dalam pendidikan jasmani membantu menjaga berat badan yang sehat dan mencegah obesitas, yang semakin umum di kalangan anak-anak.

3. Mengurangi Stres dan Kecemasan

Aktivitas fisik dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi tingkat stres dan kecemasan. Olahraga memicu pelepasan endorfin, yang dikenal sebagai "hormon kebahagiaan."

4. Meningkatkan Kepercayaan Diri

Mencapai tujuan dalam pendidikan jasmani, seperti menyelesaikan lomba atau belajar teknik baru, dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa. (Fajar Siddik, 2024).

Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani untuk Meningkatkan Keterampilan Motorik Siswa

Strategi pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif sangat penting dalam meningkatkan keterampilan motorik siswa. Salah satu pendekatan utama adalah dengan menggunakan permainan olahraga terstruktur seperti sepak bola, bola voli, atau bulu tangkis. Permainan ini tidak hanya mengasah koordinasi gerak tubuh, tetapi juga melatih kerjasama dan daya saing yang sehat. (Shalahuddin, 2023).

Selain itu, latihan kebugaran seperti senam aerobik, yoga, atau aktivitas fisik berbasis kekuatan dapat membantu meningkatkan kekuatan otot, kelenturan, dan daya tahan tubuh siswa. Guru juga disarankan menerapkan pendekatan diferensiasi, yaitu menyesuaikan tingkat kesulitan aktivitas dengan kemampuan fisik masing-masing siswa, sehingga setiap individu merasa terlibat dan mendapatkan manfaat maksimal. Evaluasi berkala terhadap perkembangan keterampilan siswa menjadi elemen penting dalam memastikan efektivitas strategi pembelajaran ini, sekaligus memberikan ruang bagi guru untuk menyesuaikan metode pembelajaran yang diterapkan.

Pembelajaran pendidikan jasmani memerlukan strategi yang terarah untuk meningkatkan keterampilan motorik siswa. Beberapa strategi yang dapat diterapkan meliputi: (Sudarsinah, 2021)

1. Permainan Olahraga Terstruktur: Kegiatan seperti sepak bola, bulu tangkis, atau bola voli dapat mengasah koordinasi dan kemampuan motorik siswa.
2. Latihan Kebugaran: Latihan seperti senam atau yoga membantu memperbaiki kekuatan otot dan kelenturan tubuh.
3. Pendekatan Diferensiasi: Guru dapat menyesuaikan pembelajaran berdasarkan kemampuan fisik siswa untuk memastikan semua siswa mendapatkan manfaat maksimal.

Strategi-strategi ini perlu didukung dengan evaluasi rutin terhadap perkembangan keterampilan siswa untuk memaksimalkan hasil pembelajaran. (Syarifatunnisa, 2024)

Untuk meningkatkan keterampilan motorik siswa dalam pendidikan jasmani, beberapa strategi pembelajaran yang efektif meliputi Strategi Pembelajaran : (Nurdi, 2024)

1. **Pengajaran Interaktif:** Melibatkan siswa secara aktif dalam proses belajar dengan memberikan arahan dan umpan balik langsung dari guru.
2. **Pembelajaran Kooperatif:** Siswa bekerja dalam kelompok untuk menyelesaikan tugas, mempromosikan kerjasama dan komunikasi antar siswa.
3. **Pembelajaran Berbasis Permainan:** Menggunakan permainan yang menyenangkan untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar, seperti berlari dan melompat, yang terbukti efektif dalam penelitian (Isatul, 2021)

Implementasi strategi ini dapat menciptakan lingkungan belajar yang mendukung perkembangan fisik dan sosial siswa (Mega, 2010)

Peran Guru Pendidikan Jasmani dalam Mendorong Gaya Hidup Sehat di Kalangan Siswa

Pendidikan Jasmani (PJ) memegang peran penting dalam membentuk pola hidup sehat di kalangan siswa. Mengingat usia remaja adalah periode pembentukan karakter dan kebiasaan yang menentukan gaya hidup seseorang di masa depan, guru PJ berperan besar dalam mengarahkan siswa untuk mengadopsi kebiasaan sehat, baik dalam hal aktivitas fisik, pola makan, tidur, dan kebersihan. Selain itu, di tengah semakin meningkatnya gaya hidup sedentari (kurangnya aktivitas fisik) dan pola makan yang tidak sehat di kalangan anak-anak dan remaja, peran guru PJ

menjadi sangat krusial. Artikel ini akan menjelaskan peran guru Pendidikan Jasmani dalam mendorong gaya hidup sehat di kalangan siswa, serta relevansi pendekatan-pendekatan yang dapat diterapkan dalam konteks pendidikan jasmani.

1. Meningkatkan Kesadaran Tentang Pentingnya Gaya Hidup Sehat

Peran pertama guru Pendidikan Jasmani adalah meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya gaya hidup sehat. Gaya hidup sehat meliputi berbagai aspek, seperti olahraga teratur, konsumsi makanan bergizi, tidur yang cukup, serta menjaga kebersihan tubuh. Guru PJ bertanggung jawab untuk mengajarkan manfaat berolahraga dan bagaimana gaya hidup sehat dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup siswa. Salah satu cara guru dapat meningkatkan kesadaran siswa adalah dengan mengintegrasikan konsep-konsep gaya hidup sehat ke dalam pembelajaran. Misalnya, dalam pelajaran yang berkaitan dengan aktivitas fisik, guru dapat menjelaskan dampak positif olahraga terhadap kesehatan jantung, pernapasan, serta mental siswa. Guru juga bisa memperkenalkan siswa pada olahraga yang menyenangkan, seperti futsal, basket, atau senam, yang dapat membuat mereka lebih tertarik untuk aktif bergerak. Selain itu, guru PJ dapat memberikan informasi mengenai dampak negatif dari kebiasaan hidup tidak sehat, seperti makan makanan cepat saji yang mengandung banyak lemak dan gula, atau kebiasaan kurang tidur yang bisa memengaruhi konsentrasi dan daya tahan tubuh. Misalnya, dalam kelas pendidikan jasmani, guru dapat menjelaskan bagaimana kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko penyakit jantung dan diabetes (Priyono, 2018).

2. Menjadi Teladan dalam Gaya Hidup Sehat

Guru PJ di sekolah juga berperan sebagai figur teladan bagi siswa dalam hal gaya hidup sehat. Siswa cenderung meniru perilaku dan kebiasaan guru yang mereka anggap sebagai model. Oleh karena itu, guru PJ yang menerapkan pola hidup sehat, seperti berolahraga secara teratur, makan dengan gizi seimbang, dan menjaga kebersihan, akan lebih efektif dalam mendorong siswa untuk melakukan hal yang sama. Sebagai contoh, guru PJ yang rutin berolahraga, menjaga pola makan sehat, dan menunjukkan kepedulian terhadap kesehatan dirinya akan memberikan contoh nyata kepada siswa. Ketika siswa melihat guru mereka mempraktikkan gaya hidup sehat, mereka lebih cenderung mengikuti kebiasaan tersebut. Bahkan, guru dapat memanfaatkan momen olahraga bersama siswa untuk menunjukkan bahwa olahraga bisa menyenangkan dan dapat dilakukan kapan saja, tidak terbatas hanya di waktu tertentu (Prasetyo, 2019).

3. Mendorong Partisipasi Aktif dalam Aktivitas Fisik

Salah satu tugas utama guru Pendidikan Jasmani adalah mendorong siswa untuk terlibat dalam aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kebugaran tubuh. Aktivitas fisik yang teratur dan bervariasi membantu siswa mengembangkan keterampilan motorik, memperbaiki kesehatan tubuh, serta meningkatkan konsentrasi dan suasana hati. Dalam hal ini, guru PJ dapat merancang berbagai jenis kegiatan yang menarik dan melibatkan banyak siswa agar mereka merasa senang dan termotivasi untuk aktif bergerak. Guru PJ bisa merencanakan aktivitas fisik yang bervariasi

sesuai dengan minat dan kondisi siswa, seperti permainan bola, senam, lari, atau kegiatan luar ruangan lainnya. Kegiatan seperti ini tidak hanya mengajarkan teknik olahraga, tetapi juga menanamkan nilai-nilai kerja sama tim, disiplin, dan tanggung jawab. Lebih lanjut, guru dapat mendorong partisipasi siswa dalam kompetisi olahraga, baik di tingkat sekolah maupun di luar sekolah, untuk memupuk semangat berkompetisi yang sehat dan memberikan pengalaman berharga dalam meningkatkan kebugaran tubuh. Dengan memberikan variasi dalam aktivitas fisik, guru dapat memastikan bahwa semua siswa terlibat dalam aktivitas yang sesuai dengan minat dan kemampuan mereka, sehingga mereka lebih termotivasi untuk terus berpartisipasi dalam aktivitas fisik (Fadilah, 2020).

4. Mengajarkan Pentingnya Keseimbangan Antara Aktivitas Fisik dan Istirahat

Selain berfokus pada aktivitas fisik, guru Pendidikan Jasmani juga perlu mengajarkan pentingnya keseimbangan antara aktivitas dan istirahat. Istirahat yang cukup sangat penting bagi pemulihan tubuh setelah berolahraga dan untuk memastikan kesehatan fisik dan mental siswa tetap terjaga. Sebagai contoh, guru bisa menjelaskan kepada siswa mengenai manfaat tidur yang cukup dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan tubuh, serta pentingnya pemulihan otot setelah melakukan olahraga. Guru PJ juga dapat mengajarkan teknik relaksasi dan pernapasan untuk membantu siswa mengelola stres dan kecemasan, yang berkontribusi pada kesehatan mental mereka. Dalam beberapa kesempatan, guru bisa mengajak siswa untuk melakukan latihan pernapasan atau meditasi sederhana sebagai bagian dari kegiatan pendidikan jasmani, agar siswa tidak hanya fokus pada aktivitas fisik, tetapi juga pada kesehatan mental (Suryani, 2021).

5. Membangun Kebiasaan Sehat Sejak Dini

Pendidikan jasmani di sekolah juga berperan dalam membangun kebiasaan sehat sejak dini. Kebiasaan sehat yang terbentuk selama masa sekolah dapat berdampak jangka panjang bagi siswa. Guru Pendidikan Jasmani memiliki kesempatan untuk membentuk kebiasaan baik dalam hal pola makan, olahraga, kebersihan, dan manajemen waktu. Misalnya, guru dapat mengajak siswa untuk selalu membawa bekal makanan sehat dari rumah dan menghindari konsumsi makanan cepat saji di sekolah. Guru juga bisa memperkenalkan konsep kebersihan pribadi, seperti mencuci tangan sebelum makan atau setelah berolahraga, serta menjaga kebersihan lingkungan sekitar. Kebiasaan sehat yang diterapkan sejak kecil akan lebih mudah terbawa hingga dewasa, sehingga siswa dapat tumbuh menjadi individu yang sadar akan pentingnya menjaga kesehatan tubuhnya (Wibowo, 2017).

6. Penyuluhan tentang Pola Makan Sehat

Selain berfokus pada aktivitas fisik, guru Pendidikan Jasmani juga memiliki peran penting dalam mengedukasi siswa mengenai pola makan yang sehat. Salah satu masalah besar di kalangan siswa saat ini adalah pola makan yang tidak sehat, yang sering kali dipengaruhi oleh makanan cepat saji dan kebiasaan makan yang buruk. Guru Pendidikan Jasmani bisa bekerja sama dengan tenaga kesehatan atau ahli

gizi untuk memberikan edukasi tentang pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang, yang mencakup karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral. Edukasi ini dapat dilakukan dalam bentuk penyuluhan, kuis, atau diskusi kelas yang interaktif, sehingga siswa lebih mudah memahami dan menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari (Widodo, 2019).

KESIMPULAN

Pendidikan Jasmani tidak hanya berfokus pada peningkatan kesehatan fisik, tetapi juga berperan dalam pengembangan aspek sosial dan emosional siswa melalui aktivitas fisik yang terstruktur. Melalui kegiatan olahraga, siswa belajar nilai-nilai seperti sportivitas, kerja sama, dan tanggung jawab, yang sangat penting untuk kehidupan sehari-hari. Selain itu, aktivitas fisik yang rutin dapat meningkatkan kebugaran jasmani, mengurangi stres, dan memperbaiki kesehatan mental. Peran guru Pendidikan Jasmani sangat vital dalam mendorong siswa untuk mengadopsi gaya hidup sehat, baik melalui pembelajaran yang interaktif maupun dengan menjadi teladan dalam perilaku sehat. Dengan pendekatan yang tepat, pendidikan jasmani dapat membentuk generasi yang sehat, disiplin, dan memiliki karakter yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Eunike Gracia Sormin, F. N. (2024). Pengaruh Pendidikan Olahraga SD bagi Perkembangan . *jurnal intelek insan cendikia*, 3558-3564.
- Erfayliana, Y. (2015). Pendidikan Jasmani dalam Membentuk Etika, Moral, dan Karakter. *Terampil: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar*
- Fadilah, M., & Susanto, T. (2020). Peran Pendidikan Jasmani dalam Mendorong Partisipasi Siswa dalam Aktivitas Fisik untuk Gaya Hidup Sehat. *Jurnal Sport Science*, 18(3), 220-229.
- Fajar Siddik, A. S. (2024). Pengaruh Pendidikan Jasmani Bagi Anak Sekolah Dasar untuk Pembentukan Karakter di Era Modern. *Jurnal Bintang Pendidikan dan Bahasa*, 236-250.
- Hasanah, I., & Rodi'ah, S. (2021). Strategi pembelajaran pendidikan jasmani berbantu media book creator digital dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa pada tingkat sekolah dasar. *Continuous Education: Journal of Science and Research*, 2(2), 23-35.
- Harahap, M. R. (2024). Pengaruh Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Bagi Kebugaran Tubuh Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Sains dan Matematika*, 18-24.
- Kurniawati, I., & Purnomo, H. ELEMENTA: JURNAL PGSD STKIP PGRI BANJARMASIN.
- Nurdi Priya Budi Sentosa, (2010) STRATEGI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI. VOL. 10 NO. 2 (2010): *JURNAL ILMIAH SPIRIT*

- Patra, A. (2016). Faktor-faktor pendukung kelancaran pembelajaran PJOK di SMK Muhammadiyah 2 Bantul. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 1(9).
- Prasetyo, D., & Putri, A. (2019). Teladan Guru dalam Meningkatkan Minat Olahraga dan Gaya Hidup Sehat Siswa di Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 75-84.
- Priyono, A. (2018). Peran Pendidikan Jasmani dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Sehat Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(2), 134-145.
- Shalahuddin, M. A. (2023). Olahraga dan Aktivitas Fisik: Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental Dan Fisik. *Maternal & Neonatal health journal*, 8-14.
- Soedjatmiko, S. (2015). Membentuk karakter siswa sekolah dasar menggunakan pendidikan jasmani dan olahraga. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 2(2), 57-64
- Sudarsono, T. (2018). Implementasi Pendidikan Jasmani untuk Meningkatkan Karakter dan Disiplin Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia*, 7(1), 25-30.
- Suryani, A., & Hadi, S. (2021). Keseimbangan Antara Aktivitas Fisik dan Istirahat untuk Menunjang Kesehatan Siswa: Peran Guru Pendidikan Jasmani. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(2), 101-110.
- Wibowo, R., & Rahmawati, E. (2017). Peran Guru Pendidikan Jasmani dalam Pembentukan Kebiasaan Sehat Siswa di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 8(1), 45-52.
- Widodo, B., & Dini, S. (2019). Pendidikan Jasmani dan Peranannya dalam Meningkatkan Kesadaran Gizi Seimbang bagi Siswa. *Jurnal Gizi dan Olahraga*, 3(1), 1-9.