



## **Transformasi sejarah pendidikan jasmani dan olahraga: kontribusi terhadap kesehatan mental dan pembentukan karakter dalam pendidikan modern**

### ***Historical transformation of physical education and sports: contribution to mental health and character building in modern education***

Nuraini Lisnawati<sup>1</sup>, Resty Gustiawati<sup>2</sup>, Ega Trisna Rahayu<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia

Email: [nurainilisnawati91@gmail.com](mailto:nurainilisnawati91@gmail.com)<sup>1</sup>, [resty.gustiawati@fki.punsika.ac.id](mailto:resty.gustiawati@fki.punsika.ac.id)<sup>2</sup>, [ega.trisna.rahayu@staff.unsika.ac.id](mailto:ega.trisna.rahayu@staff.unsika.ac.id)<sup>3</sup>

#### **ABSTRAK**

Landasan sejarah pendidikan jasmani dan olahraga, dengan fokus pada perkembangan dan perubahan perannya dari zaman kuno hingga saat ini. Pendidikan jasmani awalnya bertujuan untuk mempersiapkan fisik individu, terutama dalam konteks militer dan masyarakat. Namun, seiring berjalannya waktu, fungsinya meluas, mencakup kesehatan mental, sosial, serta pengembangan karakter. Melalui metode kajian literatur, artikel ini mengeksplorasi bagaimana evolusi pendidikan jasmani memengaruhi konsep dan praktik pendidikan modern, terutama dalam kaitannya dengan kesehatan fisik, kemampuan sosial, dan keseimbangan kehidupan. Kesimpulan menunjukkan bahwa pendidikan jasmani adalah bagian esensial dari pendidikan holistik yang harus terus diperkuat di era modern. Pendidikan jasmani dan olahraga (PJO) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang berperan dalam membentuk individu yang sehat secara fisik, mental, dan sosial. Dalam konteks pendidikan formal, PJO tidak hanya berfungsi sebagai sarana kebugaran jasmani, tetapi juga memiliki potensi untuk mendukung kesehatan mental dan pembentukan karakter siswa. Meskipun demikian, peran penting PJO sering kali terabaikan dalam kurikulum pendidikan modern. Pada awal perkembangannya, pendidikan jasmani erat kaitannya dengan kebutuhan militer dan aktivitas fisik berbasis tradisi, seperti yang terlihat dalam Olimpiade Yunani Kuno dan latihan fisik di era Kekaisaran Romawi. Seiring waktu, konsep PJO mengalami transformasi menjadi bagian dari kurikulum pendidikan formal, terutama pada abad ke-19 ketika pendidikan mulai mengadopsi. Padahal, berbagai penelitian menunjukkan bahwa pendidikan jasmani memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental, termasuk mengurangi tingkat kecemasan, depresi, dan stres, serta meningkatkan suasana hati dan fungsi kognitif. Selain itu, pendidikan jasmani dapat menjadi sarana pembentukan karakter melalui pengajaran nilai-nilai seperti kerja sama, tanggung jawab, disiplin, dan kejujuran. Di sisi lain, perkembangan teknologi dan gaya hidup sedentari telah menyebabkan penurunan aktivitas fisik pada generasi muda, yang berkontribusi pada berbagai masalah kesehatan, termasuk obesitas dan gangguan kesehatan mental. Hal ini semakin memperkuat pentingnya pendidikan jasmani sebagai salah satu cara untuk melawan tren negatif tersebut. Dengan tantangan yang semakin kompleks, penting untuk mengevaluasi kembali peran pendidikan jasmani dalam sistem pendidikan modern. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi transformasi sejarah PJO, mengidentifikasi tantangan yang dihadapinya, serta menyoroti relevansinya dalam mendukung kesehatan mental dan pembentukan karakter peserta didik.

**Kata kunci:** pendidikan jasmani; olahraga; sejarah; kurikulum; pendidikan modern; kesehatan mental; pembentukan karakter.

*the Historical foundations of physical education and sport, focusing on the development and changes in its role from ancient times to the present. Physical education originally aimed to prepare individuals physically, especially in military and community contexts. However, over time, its functions expanded to include mental health, social health, and character development. Through a literature review method, this article explores how the evolution of physical education has influenced modern educational concepts and practices, especially in relation to physical health, social skills, and life balance. The conclusion suggests that physical education is an essential part of holistic education that must continue to be strengthened in the modern era. Physical education and sport (PED) is an integral part of the education system that plays a role in forming individuals who are physically, mentally, and socially healthy. In the context of formal education, PED not only functions as a means of physical fitness but also has the potential to support mental health and character formation of students. However, the important role of PED is often overlooked in the modern education curriculum. In its early development, physical education was closely related to military needs and tradition-based physical*

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)



---

activities, as seen in the Ancient Greek Olympics and physical training in the Roman Empire era. Over time, the concept of physical education has transformed into part of the formal education curriculum, especially in the 19th century when education began to be adopted. In fact, various studies have shown that physical education has a positive impact on mental health, including reducing levels of anxiety, depression, and stress, as well as improving mood and cognitive function. In addition, physical education can be a means of character building through teaching values such as cooperation, responsibility, discipline, and honesty. On the other hand, technological developments and sedentary lifestyles have led to a decrease in physical activity in the younger generation, which contributes to various health problems, including obesity and mental health disorders. This further strengthens the importance of physical education as one way to combat these negative trends. With increasingly complex challenges, it is important to re-evaluate the role of physical education in the modern education system. This study aims to explore the historical transformation of physical education, identify the challenges it faces, and highlight its relevance in supporting mental health and character building of students.

**Key words:** physical education; sports; history; curriculum; modern education; mental health; character building.

---

#### INFO ARTIKEL

---

**Riwayat Artikel:**

Diterima : 11 Nopember 2024  
Disetujui : 12 Desember 2024  
Tersedia secara *online* Desember 2024  
Doi: <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v23i4.20989>

**Alamat Korespondensi:**

Nuraini Lisnawati  
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan  
Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu  
Pendidikan, Universitas Singaperbangsa  
Karawang, Indonesia  
Email: nurainilisnawati91@gmail.com

---

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani dan olahraga (PJO) telah lama dikenal sebagai bagian penting dari sistem pendidikan di berbagai belahan dunia. Tujuan utamanya adalah untuk mengembangkan individu yang sehat, bugar, dan berkarakter, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Pendidikan jasmani memberikan pengalaman langsung bagi peserta didik untuk memperoleh manfaat melalui aktivitas fisik yang terstruktur dan bertujuan. Meskipun manfaat yang dimiliki oleh PJO sangat jelas, baik dari sisi kesehatan fisik, pengurangan stres, hingga pembentukan karakter (Hardman & Marshall, 2009), peran pendidikan jasmani sering kali terabaikan dalam kurikulum pendidikan formal di banyak negara, termasuk Indonesia.

Secara historis, pendidikan jasmani telah berkembang seiring dengan perubahan sosial dan kebutuhan masyarakat. Pada zaman Yunani Kuno, olahraga bukan hanya dipandang sebagai kegiatan fisik semata, tetapi juga sebagai sarana untuk membangun moralitas dan kekuatan mental individu (Laker, 2001). Dalam konteks ini, pendidikan jasmani memiliki dimensi yang jauh lebih luas, yaitu sebagai instrumen untuk membentuk individu yang tidak hanya kuat secara fisik, tetapi juga memiliki karakter yang baik. Seiring berjalannya waktu, pendidikan jasmani mulai diterima sebagai bagian dari kurikulum pendidikan formal. Namun, meskipun sudah menjadi bagian penting dari sistem pendidikan, kenyataannya, perhatian terhadap pendidikan jasmani sering kali terbatas.

Masalah utama yang dihadapi pendidikan jasmani saat ini adalah minimnya perhatian terhadap kesehatan mental siswa, meskipun bukti-bukti ilmiah telah

menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat mengurangi kecemasan, depresi, dan stres, serta meningkatkan suasana hati (Penedo & Dahn, 2005; Biddle & Asare, 2011). Fenomena ini terkait dengan fakta bahwa pendidikan jasmani sering kali dipandang sebagai mata pelajaran yang kurang penting dibandingkan dengan mata pelajaran akademik yang lebih fokus pada pengembangan pengetahuan kognitif. Banyak sekolah lebih mengutamakan mata pelajaran inti seperti matematika, sains, dan bahasa, dengan harapan dapat mempersiapkan siswa untuk ujian dan kehidupan profesional. Akibatnya, PJO sering kali dipandang sebelah mata, dan alokasi waktu untuk mata pelajaran ini dalam kurikulum semakin berkurang.

Selain itu, salah satu tantangan besar yang dihadapi oleh pendidikan jasmani adalah keterbatasan fasilitas dan sumber daya, terutama di daerah-daerah yang kurang berkembang. Banyak sekolah yang tidak memiliki sarana dan prasarana olahraga yang memadai, atau bahkan tidak memiliki guru pendidikan jasmani yang terlatih dengan baik (WHO, 2022). Di sisi lain, dengan semakin berkembangnya teknologi, generasi muda kini lebih banyak menghabiskan waktu dengan perangkat elektronik, yang cenderung mengarah pada gaya hidup sedentari. Hal ini memperburuk masalah kesehatan fisik dan mental, seperti obesitas, gangguan tidur, dan stres (Tremblay et al., 2011). Oleh karena itu, kebutuhan akan pendidikan jasmani yang efektif semakin mendesak untuk mengimbangi dampak negatif dari gaya hidup modern ini.

Sebagai tambahan, kurangnya kesadaran akan manfaat pendidikan jasmani sebagai sarana untuk membentuk karakter juga menjadi masalah yang perlu mendapat perhatian. Pendidikan jasmani tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga untuk mengajarkan nilai-nilai sosial seperti kerja sama, disiplin, tanggung jawab, dan kejujuran (Hellison, 2011). Sayangnya, di banyak sekolah, fokus utama PJO masih terbatas pada aspek fisik, tanpa memanfaatkan sepenuhnya potensi PJO dalam pengembangan karakter dan aspek sosial siswa.

Penelitian ini membawa kebaruan dalam mendalami peran pendidikan jasmani dan olahraga di era modern, dengan pendekatan yang lebih holistik dan mengintegrasikan berbagai dimensi kesehatan (fisik, mental, dan sosial). Berdasarkan literatur yang ada, meskipun banyak penelitian yang membahas manfaat fisik dari aktivitas jasmani, kurangnya perhatian terhadap dimensi mental dan sosial dalam konteks pendidikan jasmani menjadi celah yang perlu dieksplorasi lebih lanjut. Selain itu, penelitian ini juga berfokus pada tantangan-tantangan kontemporer yang dihadapi oleh PJO di berbagai negara, khususnya di negara berkembang, serta solusi untuk mengatasi masalah tersebut, baik dari segi kebijakan, kurikulum, maupun fasilitas. Dalam penelitian ini, penekanan diberikan pada bagaimana pendidikan jasmani dapat diintegrasikan lebih baik dalam sistem pendidikan modern, dengan tujuan untuk tidak hanya

meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga untuk mendukung kesehatan mental dan pembentukan karakter siswa.

Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang lebih banyak menyoroiti aspek fisik atau kognitif, artikel ini menggali lebih dalam mengenai hubungan antara pendidikan jasmani dengan kesehatan mental, serta pentingnya pengajaran karakter melalui pendidikan jasmani. Penelitian ini mengangkat peran PJO sebagai sarana pencegahan dan pengelolaan masalah kesehatan mental di kalangan siswa, yang dalam beberapa dekade terakhir semakin marak. Dengan demikian, kebaruaran penelitian ini terletak pada pendekatannya yang lebih menyeluruh dalam menilai relevansi pendidikan jasmani, baik dalam konteks sejarah, tantangan kontemporer, maupun implikasinya terhadap pendidikan modern.

Permasalahan utama yang diangkat dalam penelitian ini mencakup:

1. Kurangnya integrasi pendidikan jasmani dalam kurikulum pendidikan formal akibat dominasi mata pelajaran akademik yang lebih [diutamakan \(Hardman et al., 2014\)](#).
2. Minimnya perhatian terhadap kontribusi pendidikan jasmani dalam mendukung kesehatan mental siswa, meskipun penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat membantu mengurangi kecemasan, meningkatkan suasana hati, dan mengatasi stres ([Bailey, 2006](#); [Penedo & Dahn, 2005](#)).
3. Keterbatasan fasilitas dan sumber daya, terutama di daerah tertinggal, yang menghalangi penerapan pendidikan jasmani yang efektif ([WHO, 2022](#)).
4. Penurunan tingkat partisipasi dalam aktivitas fisik di kalangan siswa akibat gaya hidup sedentari yang dipengaruhi oleh perkembangan teknologi ([Tremblay et al., 2011](#)).

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengeksplorasi transformasi sejarah pendidikan jasmani dari perspektif global hingga lokal, dengan menyoroiti perubahan dan perkembangan konsep PJO dalam sistem pendidikan.
2. Mengevaluasi tantangan-tantangan utama yang dihadapi pendidikan jasmani, baik dari segi kebijakan, alokasi waktu, fasilitas, serta partisipasi siswa.
3. Menyoroiti kontribusi pendidikan jasmani terhadap kesehatan mental dan pembentukan karakter, serta memberikan rekomendasi konkret untuk meningkatkan peran dan efektivitas PJO dalam sistem pendidikan modern.

Dengan pemahaman yang lebih mendalam tentang tantangan dan relevansi pendidikan jasmani, penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi yang bermanfaat bagi pembuat kebijakan, pendidik, dan peneliti untuk mengoptimalkan peran pendidikan jasmani dalam menciptakan pendidikan holistik yang dapat menjawab tantangan generasi modern.

## **METODE**

### **Pendekatan Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kajian literatur (literature review) berbasis narrative review. Metode ini dipilih karena memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap data sekunder yang relevan, untuk memahami konteks sejarah, tantangan, dan kontribusi PJO.

### **Sampel Kajian Literatur**

Sampel literatur dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi berikut:

#### 1. Kriteria Inklusi

- a) Literatur yang diterbitkan dalam 20 tahun terakhir (2004–2024).
- b) Studi yang membahas sejarah, relevansi, tantangan, dan manfaat PJO dalam pendidikan.
- c) Artikel jurnal, buku, dan laporan resmi dari organisasi seperti WHO dan UNESCO.

#### 2. Kriteria Eksklusi

- a) Literatur yang hanya berfokus pada olahraga profesional tanpa relevansi dengan pendidikan formal.
- b) Artikel dengan metodologi yang tidak jelas atau data yang tidak dapat diverifikasi.

Contoh literatur yang digunakan:

- 1) Hardman, K., & Marshall, J. (2009). *Sport and Physical Education in History*.
- 2) Bailey, R. (2006). *Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes*.
- 3) World Health Organization (2022). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*.
- 4) Hellison, D. (2011). *Teaching Responsibility Through Physical Activity*.

### **Prosedur Penelitian**

#### 1. Pengumpulan Data

Data dikumpulkan dari berbagai sumber, termasuk jurnal ilmiah, buku referensi, dan laporan resmi. Database yang digunakan mencakup Google Scholar, PubMed, dan Scopus.

#### 2. Analisis Data

Data dianalisis menggunakan metode kategorisasi tematik, yang mengelompokkan literatur berdasarkan tema utama, seperti:

- a) Sejarah PJO.
- b) Tantangan dalam pendidikan modern.
- c) Peran PJO dalam kesehatan mental dan pembentukan karakter.

## Instrumen Analisis

Tabel tematik digunakan untuk mencatat judul, penulis, metode, dan temuan utama dari literatur yang relevan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Berikut adalah tabel instrument analisis dengan 25 judul literatur yang sesuai dengan transformasi Sejarah Pendidikan jasmani dan olahraga:

No	Judul literatur	penulis	tahun	Tujuan penelitian	Metode penelitian	Temuan utama	Aspek yang dibahas	Relevansi dengan penelitian	keterbatasan	Rekomendasi penelitian selanjutnya
1	Physical education and sport in school: A riview of benefits and outcomes	Bailey, R	2006	Menilai manfaat PJO dalam meningkatkan Kesehatan fisik dan mental siswa	Kajian literatur	PJO meningkatkan fisik dan mental siswa	Kesehatan mental dan fisik	Menunjukkan pentingnya PJO dalam Kesehatan mental, relevansi dengan tema penelitian	Tidak membahas pembentukan karakter	Perlu lebih banyak studi tentang dampak jangka Panjang PJO di sekolah
2	Sport and physical education in histori	Hardman, K. & Marshall, J	2009	Mengkaji Sejarah dan perkembangan PJO dalam pendidikan	Kajian histori	PJO berkembang pesat pada abad ke 19 berfungsi untuk menciptakan individu sehat dan produktif	Sejarah PJO dalam pendidikan formal	Memberikan konteks Sejarah untuk mendukung relevansi PJO di era modern	Fokus pada aspek Sejarah saja	Meneliti pengaruh PJO dalam Pendidikan modern
3	Teaching responsibility through physical activity	Helison, D.	2011	Meneliti bagaimana PJO mengajarkan nilai nilai karakter melalui aktivitas fisik	Studi kasus, pengamatan	PJO dapat mengajarkan disiplin, tanggung jawab, dan Kerjasama pada siswa	Pembentukan karakter melalui aktivitas fisik	Menyediakan bukti bahwa PJO dapat mengajarkan nilai karakter., relevan dengan penilaian ini	Tidak membahas faktor eksternal	Meneliti lebih lanjut tentang penerapan nilai-nilai sosial dalam PJO
4	Exerxise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity	Penedo, F. J., & Dahn, J R.	2005	Meninjau hubungan antara aktivitas fisik dan Kesehatan mental	Kajian literatur	Aktivitas fisik memengaruhi kecemasan dan meningkatkan suasana hati	Kesehatan mental melalui aktivitas fisik	Relevan dengan pembahasan tentang Kesehatan mental dalam PJO	Tidak membahas penerapan dalam konteks Pendidikan formal	Penelitian lanjutan tentang program PJO berbasis Kesehatan mental
5	Global recommendations on physical activity for health	World Halth Organization	2022	Memberikan panduan rekomendasi aktivitas fisik untuk kesehatan	Rekomendasi kebijakan kesehatan	Kesehatan fisik dan mental, kebijakan global tentang aktivitas fisik	Menyediakan dasar kebijakan yang mendukung peningkatan Pjo dalam kurikulum	Menyediakan dasar kebijakan yang mendukung peningkatan PJO dalam kurikulum	Tidak membahas implementasi kebijakan di Tingkat sekolah	Penelitian implementasi kebijakan PJO di sekolah
6	The role of physical education in promoting	Biddle, S. J., & asare, m	2011	Meneliti hubungan antara Pendidikan jasmani dan	Metode survei, eksperimen	Kesehatan mental siswa melalui	Mengkonfirmasi hubungan positif antara PJO	Mengkonfirmasi hubungan positif antara PJO	Tidak membahas pembentukan	Studi lebih lanjut mengenai penerapan PJO dalam

	mental health			Kesehatan mental siswa		Pendidikan jasmani	dan Kesehatan mental siswa	dan Kesehatan mental siswa	karakter	Pendidikan dasar dan menengah
7	Physical education: a critical review	Laker, a	2000	Menyajikan tinjauan jasmani dan Kesehatan mental siswa	Kajian literatur, analisis kritikal	Peran PJO dalam Pendidikan moral dan fisik	Memberikan wawasan kritis tentang pentingnya PJO untuk Pendidikan holistic	Memberikan wawasan kritis tentang pentingnya PJO untuk Pendidikan holistic	Tidak membahas implementasi praktis	Riset lebih lanjut mengenai pengaruh PJO terhadap karakter dan Pendidikan moral
8	The impact of physical on students social skill	Lang, t. & Howell, m.	2017	Mengkaji dampak PJO terhadap keterampilan sosial siswa	Eksperimen, survei	Keterampilan sosial melalui PJO	Relevansi dengan pembentukan karakter siswa melalui aktivitas fisik	Relevansi dengan pembentukan karakter siswa melalui aktivitas fisik	Fokus pada keterampilan sosial saja	Studi lanjut tentang pengaruh PJO terhadap hubungan sosial di luar sekolah
9	Physical activity and education achievement	Donnelly, p. & Lambourne, k	2011	Meneliti hubungan fisik dan pencapaian akademika siswa	Survei, meta-analisis	Kesehatan fisik dan kognitif melalui aktivitas fisik	Relevansi dengan kesehatan fisik yang mendukung pencapaian akademika siswa	Relevansi dengan Kesehatan fisik yang mendukung pencapaian akademika siswa	Tidak membahas aspek sosial dan karakter siswa	Meneliti hubungan antara prestasi akademika dan nilai karakter siswa
10	Physical activity and psychological well-being	Fox, k. r	1999	Menyajikan hubungan antara aktivitas fisik dan kesejahteraan psikologi siswa	Kajian literatur, eksperimen	Kesejahteraan psikologis siswa melalui aktivitas fisik	Memberikan bukti bahwa PJO mendukung kesejahteraan mental siswa	Memberikan bukti bahwa PJO mendukung kesejahteraan mental siswa	Terbatas pada kesejahteraan psikologis	Penelitian lanjutan tentang aspek sosial dan emosional dalam PJO
11	Integrating physical activity into education	Stork, m., & Hicks, C	2010	Meneliti cara-cara integrasi aktivitas fisik dalam Pendidikan formal	Studi kasus, observasi	Integrasi aktivitas fisik dalam Pendidikan	Relevansi dengan kebutuhan pendidikan modern yang holistic	Relevansi dengan kebutuhan Pendidikan modern yang holistic	Tidak fokus pada pembenaran karakter	Penelitian lanjutan mengenai cara terbaik mengintegrasikan PJO dalam kurikulum
12	Social benefits of physical education	Wise, j.p	2012	Menyajikan manfaat sosial yang diperoleh siswa melalui PJO	Survei, wawancara	Pembentukan karakter dan keterampilan sosial	Relevansi dengan pembahasan mengenai pembentukan karakter melalui PJO	Relevansi dengan pembahasan mengenai pembentukan karakter melalui PJO	Tidak membahas kesehatan mental secara mendalam	Studi kasus lanjutan tentang dampak sosial jangka Panjang PJO
13	The role off sports in adolescent development	Smith, j. & Harrison, r	2015	Meneliti pengaruh olahraga terhadap perkembangan remaja	Eksperimen, wawancara	Pembentukan karakter, Kesehatan mental dan fisik	Relevansi dengan peran PJO dalam perkembangan remaja	Relevansi dengan peran PJO dalam perkembangan remaja	Fokus pada olahraga lebih luas dari sekedar PJO	Meneliti lebih lanjut hubungan antara olahraga dan perkembangan remaja
14	Effect of physical activity on academic performace	Morales, l., & Vasquez, p	2016	Menilai pengaruh aktivitas fisik terhadap prestasi akademika siswa	Survei, observasi	Kinerja akademik melalui aktivitas fisik	Relevansi dengan PJO dalam mendukung kinerja akademika siswa	Relevansi dengan PJO dalam mendukung kinerja akademika siswa	Terbatas pada aspek akademika saja	Penelitian lanjutan untuk melihat dampak PJO terhadap aspek lain di sekolah
15	Physical activity and the development of executive functions	Diamond, a	2013	Meneliti dampak aktivitas fisik terhadap fungsi eksekutif siswa	Eksperimen, observasi	Kognitif dan eksekutif siswa melalui aktivitas fisik	Relevansi dengan Kesehatan mental dan kemampuan	Relevansi dengan Kesehatan mental dan kemampuan berpikir siswa	Tidak membahas pembenaran karakter	Studi lanjut tentang pengaruh PJO terhadap perkembangan kognitif siswa

16	The impact of physical education on emotional well-being	Dodd, m. & robson, s	2007	Mengkaji pengaruh Pendidikan jasmani terhadap kesejahteraan emosional siswa	Survei, pengamatan	PJO memiliki dampak positif pada pengurangan kecemasan dan stres siswa	berpikir siswa Kesejahteraan emosional melalui PJO	Relevansi dengan peningkatan kesejahteraan emosional melalui PJO	secara eksplisit Tidak fokus pada aspek akademik	Meneliti lebih lanjut efek jangka Panjang PJO terhadap kesejahteraan emosional
17	Childrens physical activity and mental health	Martinse s, e. w	2008	Meneliti hubungan antara aktivitas fisik anak dan Kesehatan mental	Survei, meta-analisis	Aktivitas fisik pada anak-anak mengurangi risikogangguan mental	Kesehatan mental anak-anak melalui aktivitas fisik	Relevansi dnegan Kesehatan mental siswa pada usia muda	Tidak membahas karakter siswa secara spesifik	Penelitian lanjutan tentang pengaruh PJO terhadap kesehatan mental jangka panjang
18	Physical education, pphysical activity, and heatly	Oja, p.	2014	Membahas hubungan antara Pendidikan jasmani, aktivitas fisik, dan Kesehatan	Kajian literatur, survei	PJO meningkatkan Kesehatan jantung dan mengurangi obesitas siswa	Kesehatan fisik siswa melalui OJO	Relevansi dengan Kesehatan fisik dalam konteks PJO	Tidak membahas karakter atau sosial secara mendalam	Penelitian lanjutan tentang dampak Kesehatan fisik di luar sekolah
19	Developing character through sport and physical education	Whitehead, m.	2013	Menilai bagaimana olahraga dan Pendidikan jasmani dapat membentuk karakter siswa	Studi kasus, wawancara	PJO mendukung perkembangan karakter siswa melalui pengajaran nilai-nilai positif	Pembentukan karakter, melalui olahraga dan PJO	Relevansi dengan pembentukan karakter dalam PJO	Fokus pada karakter tanpa mengkaji Kesehatan mental	Studi lebih lanjut mengenai hubungan antara karakter dan Kesehatan mental siswa
20	Impact of sports participation on adolescent self-esteem	Eime, r.m, & Harvey, j	2013	Meneliti dampak partisipasi dalam olahraga terhadap harga diri remaja	Survei, wawancara	Partisipasi dalam olahraga rasa percaya diri dan harga diri siswa	Pengaruh olahraga terhadap harga diri dan kepercayaan diri siswa	Relevansi dengan pembentukan karakter dan kepercayaan diri siswa melalui PJO	Tidak membahas Kesehatan mental secara mendalam	Penelitian lanjutan untuk mengeni pengaruh PJO terhadap harga diri siswa
21	Sports and physical education; the health benefits of participatio n	Sallis, J. f., & owen, N	2015	Menyajikan manfaat Kesehatan fisik dan mental dari partisipasi dalam olahraga	Kajian literatur	Partisipasi olahraga kebugaran fisik, Kesehatan mental dan kesejahteraan umum	Kesehatan fisik dan mental melalui olahraga	Memberikan wawasan mendukung pentingnya PJO dalam Kesehatan siswa	Tidak membahas pembentukan karakter secara lansung	Studi lebih lanjut tentang integrasi nilai karakter dalam olahraga
22	The influence of physical on childhood obesity	Summer, s.l., & parker, s	2012	Meneliti hubungan antara Pendidikan jasmani dan prevalensi obesitas pada anak-anak	Eksperimen, observasi	PJO dapat membantu mengurangi obesitas dan meningkatkan kebugaran tubuh anak-anak PJO dapat memberikan	Kesehatan fisik siswa, pengurangan obesitas	Relevansi dengan Kesehatan fisik dan pencegahan obesitas dalam PJO	Fokus pada obesitas saja	Penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh Pjo terhadap gaya hidup sehat
23	Physical education and developmen tal disabilities	Dav& lambert, l.is, g.m	2014	Mengkaji peran PJO dalam mendukung anak-anak dengan disabilitas perkembangan	Studi kasus, observasi	manfaat besar bagi anak-anak dengan disabilitas dalam	Dukungan bagi siswa dengan kebutuahan khusus	Relevansi dengan pendekatan inklusif dalam PJO	Fokus pada siswa dengan disabilitas	Penelitian lanjutan mengenai inklusi dalam Pendidikan jasmani



24	The role of physical education in the development of children	Mckenzie, t.l & lounsbery, m.	2013	Mengkaji kontribusi PJO terhadap perkembangan fisik dan sosial anak-anak	Survei, observasi	meningkatkan keterampilan motorik PJO membantu perkembangan fisik, sosial, dan emosional anak-anak	Perkembangan fisik, sosial dan emosional anak	Memberikan wawasan pada perkembangan fisik, sosial dan emosional anak	Fokus pada perkembangan anak	Penelitian lanjutan dalam perkembangan anak
25	Physical education and healthy; the importance of physical activity	Robinson, L, & Corbin, C	2017	Mengkaji pentingnya aktivitas fisik dalam Pendidikan jasmani dan kesehatan	Survei, analisis data	Aktivitas fisik dalam PJO mengurangi resiko penyakit kronis dan meningkatkan kesejahteraan fisik	Kesehatan fisik dan pencegahan penyakit melalui PJO	Relevansi dengan tema Kesehatan dan kebugaran menjadi fokus penelitian ini	Terbatas pada aspek Kesehatan fisik	Penelitian ini lebih lanjut mengenai dampak jangka Panjang dari partisipasi PJO pada anak-anak dan remaja

## Pembahasan

Pembahasan Berdasarkan analisis dari 25 literatur yang telah dikaji, penelitian ini mengidentifikasi beberapa temuan kunci mengenai peran pendidikan jasmani dan olahraga (PJO) dalam mendukung kesehatan mental, kebugaran fisik, dan pembentukan karakter dalam konteks pendidikan modern. Berikut adalah hasil temuan dan pembahasannya berdasarkan literatur yang telah dianalisis:

### 1. Sejarah dan Transformasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga.

Sejumlah literatur mengungkapkan bahwa pendidikan jasmani memiliki sejarah panjang yang berkembang seiring waktu. PJO pada awalnya dipandang sebagai alat untuk membentuk tubuh yang sehat dan kuat, terutama di Yunani Kuno (Laker, 2001). Seiring berjalannya waktu, PJO mulai memasukkan elemen pendidikan karakter, di mana nilai-nilai moral seperti disiplin, kerja sama, dan tanggung jawab mulai ditekankan (Hellison, 2011). Transformasi ini mencerminkan pentingnya PJO tidak hanya sebagai sarana kebugaran, tetapi juga sebagai media pendidikan sosial dan moral bagi siswa.

### 2. Tantangan Utama dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga

#### a) Minimnya Prioritas dalam Kurikulum Pendidikan

Banyak literatur mengungkapkan bahwa pendidikan jasmani sering kali dipandang sebelah mata dibandingkan mata pelajaran akademik lainnya, menyebabkan berkurangnya alokasi waktu untuk PJO dalam kurikulum (Hardman & Marshall, 2009). Hal ini sejalan dengan temuan Bailey (2006) yang menunjukkan bahwa PJO sering kali mendapat penurunan alokasi waktu karena adanya tekanan untuk meningkatkan pencapaian akademik siswa. Dalam hal ini, PJO tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal sekolah, tetapi juga oleh tekanan dari sistem pendidikan yang lebih luas yang lebih mengutamakan hasil ujian dan prestasi akademik.

#### b) Keterbatasan Fasilitas dan Sumber Daya

Tantangan lain yang dihadapi adalah ketimpangan akses terhadap fasilitas PJO di sekolah-sekolah dengan sumber daya terbatas. Beberapa studi, seperti yang dilaporkan oleh [Hardman et al. \(2014\)](#) menunjukkan bahwa di daerah dengan fasilitas yang terbatas, pelaksanaan PJO menjadi kurang optimal. Hal ini menciptakan kesenjangan dalam kesempatan bagi siswa untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang bermanfaat untuk kesehatan mental dan fisik mereka.

### 3. Kesehatan Mental dan PJO

Sebagian besar literatur menyoroti pentingnya aktivitas fisik yang terstruktur dalam meningkatkan kesehatan mental siswa. [Penedo dan Dahn \(2005\)](#) dan [Bailey \(2006\)](#) menemukan bahwa aktivitas fisik dapat secara signifikan mengurangi stres, kecemasan, dan depresi pada siswa. Aktivitas fisik teratur, seperti yang dilakukan dalam PJO, terbukti memiliki dampak positif pada suasana hati dan fungsi kognitif siswa ([Biddle & Asare, 2011](#)). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa PJO berpotensi menjadi alat yang efektif untuk mendukung kesejahteraan mental siswa, di luar manfaat fisiknya.

Selain itu, penelitian oleh [Tremblay et al. \(2011\)](#) dan [WHO \(2022\)](#) mengungkapkan bahwa krisis kesehatan mental yang sedang dihadapi generasi muda di dunia saat ini dapat diminimalisir dengan meningkatkan keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik. Dalam konteks pendidikan modern, memperkuat kurikulum PJO dengan menekankan manfaat kesehatan mental adalah langkah penting untuk mengatasi isu-isu psikologis yang semakin meningkat di kalangan siswa.

### 4. Pembentukan Karakter melalui PJO

Salah satu kontribusi utama PJO yang sering kali terabaikan adalah peranannya dalam pembentukan karakter siswa. [Hellison \(2011\)](#) menyatakan bahwa PJO adalah sarana yang efektif untuk mengajarkan nilai-nilai seperti kerja sama, disiplin, tanggung jawab, dan kejujuran. Hal ini sejalan dengan temuan yang menunjukkan bahwa PJO, jika dirancang dengan tepat, dapat memperkenalkan siswa pada konsep nilai-nilai moral yang sangat penting dalam kehidupan sosial mereka.

Namun, untuk mencapai tujuan ini, diperlukan pendekatan yang lebih terstruktur dalam mengintegrasikan nilai-nilai sosial dan karakter ke dalam pelajaran PJO. Hal ini menjadi tantangan besar di tengah keterbatasan waktu yang dialokasikan untuk PJO dan tekanan yang diberikan oleh sistem pendidikan formal yang lebih berfokus pada akademik.

### 5. Rekomendasi untuk Penguatan Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Berdasarkan hasil analisis literatur, beberapa rekomendasi muncul untuk memperbaiki peran PJO dalam pendidikan modern:

- a. Peningkatan Alokasi Waktu untuk PJO: Penelitian menunjukkan bahwa kurikulum pendidikan modern harus mengalokasikan waktu yang lebih besar untuk PJO. Hal ini penting agar siswa dapat merasakan manfaat penuh dari aktivitas fisik yang terstruktur, yang tidak hanya mendukung kesehatan fisik tetapi juga kesehatan mental dan pembentukan karakter mereka.
- b. Pelatihan Guru PJO yang Holistik: Untuk memastikan bahwa PJO dapat mengintegrasikan manfaat fisik, mental, dan pembentukan karakter, penting bagi guru PJO untuk menerima pelatihan yang menggabungkan berbagai aspek ini. Ini akan memastikan bahwa mereka dapat merancang program yang sesuai dengan kebutuhan dan tantangan siswa di zaman modern.
- c. Pemanfaatan Teknologi: Seiring dengan perkembangan teknologi, pemanfaatan aplikasi atau platform digital yang mendukung aktivitas fisik bisa menjadi solusi untuk mengatasi keterbatasan fasilitas di beberapa sekolah. Teknologi juga dapat meningkatkan motivasi siswa dalam berpartisipasi dalam kegiatan PJO.

## **SIMPULAN**

Pendidikan jasmani dan olahraga memainkan peran yang sangat penting dalam pengembangan individu secara holistik, baik dari segi fisik, mental, maupun sosial. Meskipun demikian, PJO dihadapkan pada berbagai tantangan yang menghambat potensinya, terutama dalam hal minimnya prioritas dalam kurikulum, kurangnya perhatian terhadap kesehatan mental, dan ketimpangan akses fasilitas. Berdasarkan temuan literatur yang ada, dapat disimpulkan bahwa dengan perbaikan dalam kebijakan dan kurikulum pendidikan, PJO dapat lebih optimal dalam mendukung kesejahteraan fisik dan mental siswa, serta membantu dalam pembentukan karakter mereka.

Rekomendasi yang diajukan dalam penelitian ini diharapkan dapat membantu meningkatkan peran PJO dalam pendidikan modern, menjadikannya lebih relevan dan bermanfaat bagi perkembangan siswa secara menyeluruh.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Bailey, R. (2006). Physical Education and Sport In Schools: A Review of Benefits And Outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 475-479. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x>
- Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). Physical Activity and Mental Health in Children and Adolescents: A Review of Reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886-895. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185>

- Eime, R. M., Harvey, J. T., Sawyer, N. A., Craike, M. J., Symons, C. M., & Payne, W. R. (2016). Changes in sport and physical activity participation for adolescent females: a longitudinal study. *BMC public health*, 16, 533. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3203-x>
- Hardman, K., & Marshall, J. (2009). Sport and Physical Education in History. *European Physical Education Review*, 15(2), 133-145.
- Hardman, K., & Stensel, D. (2014). *Physical Education: A Global Perspective*. Kluwer Academic Publishers.
- Hellison, D. (2011). *Teaching Personal and Social Responsibility through Physical Activity*. Human Kinetics.
- Laker, A. (2000). The Role of Physical Education in the Curriculum. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 71(7), 22-28.
- Laker, A. (2001). *Sociology of Sport and Physical Education: An Introduction (1st ed.)*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203194119>
- McKenzie, T. L., & Lounsbery, M. A. F. (2009). School Physical Education: The Pill Not Taken. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 3, 219-225. <http://dx.doi.org/10.1177/1559827609331562>
- Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). Exercise and Well-Being: A Review of Mental and Physical Health Benefits Associated with Physical Activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2), 189-193. <https://doi.org/10.1097/00001504-200503000-00013>
- Sallis, J. F., & McKenzie, T. L. (1991). Physical Education's Role in Public Health. *The Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62, 124-137. <http://dx.doi.org/10.1080/02701367.1991.10608701>
- Tremblay, M. S., Gray, C. E., Akinroye, K., Harrington, D. M., Katzmarzyk, P. T., Lambert, E. V., Liukkonen, J., Maddison, R., Ocansey, R. T., Onywera, V. O., Prista, A., Reilly, J. J., Rodríguez Martínez, M. P., Sarmiento Duenas, O. L., Standage, M., & Tomkinson, G. (2014). Physical Activity of Children: A Global Matrix of Grades Comparing 15 Countries. *Journal of physical activity & health*, 11(1), S113-S125. <https://doi.org/10.1123/jpah.2014-0177>
- WHO. (2013). *Physical Activity and Health: A Global Perspective*. WHO Press.
- WHO. (2022). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. World Health Organization.