



JURNAL ILMIAH MULTIDISIPLIN ILMU

Halaman Jurnal: <https://journal.smartpublisher.id/index.php/jimi>

Halaman UTAMA Jurnal : <https://journal.smartpublisher.id/>



DOI: <https://doi.org/10.69714/fbwfkm98>

STRATEGI DAN PERAN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA DALAM MEMBENTUK KARAKTER ANAK BANGSA

Rian Andriansyah^{a*}, M. Naufal Dzaky Immamughni Alwasi^b, Fauzan Amrullah Ramadhan^c,
Elsa Zahra^d, Dwi Muhammad Riski^e

^a Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan/Pendidikan Jasmani, ryanandriansyah312@gmail.com,
Universitas Bina Bangsa, Kota Serang, Provinsi Banten

^b Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan/Pendidikan Jasmani, naufalzaki3456@gmail.com,
Universitas Bina Bangsa, Kota Serang, Provinsi Banten

^c Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan/Pendidikan Jasmani, fauzanamrullah20@gmail.com,
Universitas Bina Bangsa, Kota Serang, Provinsi Banten

^d Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan/Pendidikan Jasmani, elsazahra777@gmail.com,
Universitas Bina Bangsa, Kota Serang, Provinsi Banten

^e Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan/Pendidikan Jasmani, dwimuhhammadriski@gmail.com,
Universitas Bina Bangsa, Kota Serang, Provinsi Banten

* korespondensi

ABSTRACT

Education is a key element in improving the quality of human resources in the world. When the quality of human resources increases, life on earth will be better, which in turn encourages high productivity. Conversely, if the quality of human resources decreases, life on earth will also decline. The method used is a qualitative research method with a type of literature review, namely a review of research results and books on existing concepts to be studied in depth with a qualitative approach analysis so as to find new knowledge that can be used in the future. The results of the study are Physical education and sports provide various benefits, including physical health which can reduce the risk of chronic diseases, social development through interaction in time. Character education basically aims to form individuals who have integrity, empathy, a sense of responsibility for themselves and society, and a commitment to upholding truth and justice. Physical activity in physical education also plays an important role in reducing stress and anxiety levels.

Keywords: Physical education, character, strategy.

Abstrak

Pendidikan merupakan elemen kunci dalam upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia di dunia. Ketika kualitas sumber daya manusia meningkat, kehidupan di bumi pun akan menjadi lebih baik, yang pada akhirnya mendorong produktivitas yang tinggi. Sebaliknya, jika kualitas sumber daya manusia menurun, kehidupan di bumi juga akan mengalami penurunan. Metode yang digunakan merupakan metode penelitian kualitatif dengan jenis kajian kepustakaan, yaitu telaah hasil penelitian dan buku mengenai konsep yang sudah ada untuk dikaji mendalam dengan analisis pendekatan kualitatif sehingga menemukan pengetahuan baru yang dapat digunakan pada masa yang akan datang. Hasil penelitian yaitu pendidikan Jasmani dan olahraga memberikan berbagai manfaat, antara lain kesehatan fisik yang dapat mengurangi risiko penyakit kronis, pengembangan sosial melalui interaksi dalam waktu. Pendidikan karakter pada dasarnya bertujuan untuk membentuk individu yang memiliki integritas, empati, rasa tanggung jawab terhadap diri mereka sendiri dan masyarakat, serta komitmen untuk menegakkan kebenaran dan keadilan. Aktivitas fisik dalam pendidikan jasmani juga berperan penting dalam mengurangi tingkat stres dan kecemasan.

Kata Kunci: Pendidikan jasmani, karakter, strategi

1. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan elemen kunci dalam upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia di dunia. Ketika kualitas sumber daya manusia meningkat, kehidupan di bumi pun akan menjadi lebih baik, yang pada akhirnya mendorong produktivitas yang tinggi. Sebaliknya, jika kualitas sumber daya manusia menurun, kehidupan di bumi juga akan mengalami penurunan. Menurut pernyataan UNESCO (2017), diperlukan perubahan mendasar dalam cara kita memahami peran pendidikan dalam pembangunan global. Hal ini disebabkan oleh dampak katalitik pendidikan terhadap kesejahteraan individu serta masa depan dunia. Oleh karena itu, pendidikan harus mampu memberikan kontribusi terhadap terciptanya visi baru untuk pembangunan global yang berkelanjutan (UNESCO, 2017). Pernyataan ini menegaskan pentingnya pendidikan dalam meningkatkan kualitas hidup secara global.

Pendidikan karakter saat ini menjadi salah satu prioritas utama dalam pengembangan sistem pendidikan di Indonesia. Pembentukan karakter dan pengembangan pendidikan generasi muda dijadikan landasan utama untuk mencapai keberhasilan dalam mewujudkan Generasi Emas Indonesia tahun 2025. Dengan karakter yang kokoh, diharapkan tercipta pula mental yang tangguh, sehingga generasi bangsa memiliki kepribadian yang unggul dan berkualitas (Syafuruddin et al., 2022). Menurut Samani dan Hariyanto (2011), pendidikan karakter memungkinkan seseorang untuk memiliki sifat-sifat mulia, menghindari perilaku tercela, dan membangun kebiasaan baik. Dengan demikian, individu dapat memahami, merasakan, dan melakukan hal-hal yang benar. Oleh karena itu, pendidikan karakter menjadi elemen penting dalam membentuk generasi muda yang tidak hanya unggul dalam bidang akademis, tetapi juga memiliki moralitas dan integritas yang tinggi.

Karakter seseorang sebaiknya dibentuk sejak usia dini untuk menciptakan kepribadian yang diinginkan. Kebiasaan positif yang ditanamkan pada anak-anak sejak dini dapat mendorong mereka untuk bersikap baik dan sopan, baik di lingkungan sekolah, keluarga, maupun masyarakat (Ninik Hidayati et al., 2021). Pendidikan Jasmani dan Olahraga memiliki peran yang sangat penting dalam perkembangan karakter anak bangsa. Dalam konteks pendidikan, olahraga tidak hanya berfungsi sebagai sarana untuk meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga sebagai alat untuk membentuk karakter, disiplin, kerja sama, dan rasa tanggung jawab (Arifin, 2017). Dengan berbagai tantangan yang dihadapi oleh generasi muda saat ini, seperti pengaruh globalisasi, teknologi, dan gaya hidup yang kurang sehat, penting untuk menekankan pentingnya pendidikan jasmani sebagai bagian integral dari pendidikan holistik (Syafuruddin et al., 2022).

Strategi dalam pendidikan jasmani dan olahraga perlu dirancang sedemikian rupa agar mampu mengintegrasikan nilai-nilai karakter ke dalam aktivitas fisik. Melalui kegiatan olahraga, anak-anak dapat belajar tentang pentingnya kerja sama tim, sportivitas, dan etika dalam bersaing (Gunadi, 2018). Selain itu, pendidikan jasmani dapat memberikan pengalaman positif yang mendukung pengembangan mental dan emosional anak, membantu mereka belajar mengatasi kegagalan, dan meningkatkan kepercayaan diri (Megantara et al., 2024). Lebih dari itu, pendidikan jasmani berfungsi sebagai wadah untuk memperkenalkan nilai-nilai kebangsaan, seperti toleransi, persatuan, dan cinta tanah air. Dengan menciptakan lingkungan yang mendukung, pendidikan jasmani dan olahraga dapat menjadi sarana untuk membangun karakter anak bangsa yang kuat dan tangguh, siap menghadapi tantangan di masa depan (Soedjatmiko, 2015).

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi berbagai strategi yang dapat diterapkan dalam pendidikan jasmani dan olahraga untuk membentuk karakter anak bangsa. Melalui pendekatan yang sistematis dan terintegrasi, diharapkan pendidikan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam menciptakan generasi yang tidak hanya sehat secara fisik, tetapi juga memiliki karakter yang baik dan dapat memberikan kontribusi yang positif bagi masyarakat.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Metode yang digunakan merupakan metode penelitian kualitatif yang merujuk pada Budiwanto (2017), yaitu dengan jenis kajian kepustakaan, yaitu telaah hasil penelitian dan buku mengenai konsep yang sudah ada untuk dikaji mendalam dengan analisis pendekatan kualitatif sehingga menemukan pengetahuan baru yang dapat digunakan pada masa yang akan datang. Pelaksanaan penelitian terdiri dari (1) persiapan pemelihan bahasan, (2) pelaksanaan pencarian sumber pustaka atau teori yang kredibel dan relevan, (3) pengungkapan hasil temuan dari berbagai sumber pustaka. Analisis yang digunakan dalam penelitian kualitatif ini terdiri dari: reduksi data, penyajian data, dan verifikasi yang pada akhirnya menjadi sebuah kesimpulan (Sugiyono, 2015).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Pendidikan Jasmani adalah bagian dari pendidikan formal yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran fisik siswa melalui berbagai aktivitas fisik dan olahraga. Menurut Syafrudin (2022) pendidikan jasmani tidak hanya fokus pada pengembangan keterampilan fisik, tetapi juga mencakup aspek sosial, emosional, dan mental siswa. Olahraga, di sisi lain, adalah kegiatan fisik terstruktur yang dilakukan untuk tujuan kompetisi, rekreasi, atau kesehatan. Tujuan pendidikan jasmani meliputi pengembangan fisik, pembentukan karakter, kesehatan mental dan emosional, serta promosi gaya hidup sehat. Hal ini mendorong siswa untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur dan menerapkan pola hidup sehat (Haeril et al., 2023).

Pendidikan Jasmani dan olahraga memberikan berbagai manfaat, antara lain kesehatan fisik yang dapat mengurangi risiko penyakit kronis, pengembangan sosial melalui interaksi dalam waktu, serta peningkatan kinerja akademik yang ditunjukkan oleh beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan konsentrasi siswa (Siregar et al., 2024). Meskipun demikian, terdapat beberapa tantangan dalam implementasi pendidikan jasmani, seperti kurangnya sumber daya, persepsi negatif siswa terhadap pentingnya pendidikan jasmani, dan pengaruh teknologi yang dapat mengurangi minat siswa untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik (Nugraha et al., 2024). Selain itu, pendidikan jasmani berfungsi sebagai wadah untuk mengintegrasikan nilai-nilai karakter ke dalam aktivitas fisik, di mana siswa dapat belajar tentang pentingnya kerja sama, sportivitas, dan etika dalam bersaing. Pendidikan jasmani yang efektif dapat membentuk karakter anak bangsa yang kuat dan tangguh, mempersiapkan mereka untuk menghadapi tantangan di masa depan.

Menurut Gunadi (2019), aktivitas dan tujuan dalam pendidikan jasmani memiliki cakupan yang jauh lebih luas dibandingkan dengan pendidikan olahraga. Pendidikan olahraga terbatas pada aktivitas yang berbentuk olahraga, sedangkan pendidikan jasmani mencakup berbagai aktivitas lain, seperti olahraga, rekreasi, petualangan, aktivitas sosial, dan berbagai gerak dasar. Meski berbeda dalam lingkup aktivitasnya, tujuan dari pendidikan jasmani dan pendidikan olahraga tetap sejalan, yaitu untuk mencapai tujuan pendidikan secara keseluruhan.

Menurut Purwanto dan Susanto (2018), tujuan pendidikan jasmani bersifat holistik, mencakup pengembangan aspek fisik, intelektual, emosional, sosial, dan moral. Selain itu, pendidikan jasmani juga bertujuan untuk membina kesehatan serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya lingkungan hidup. Sementara itu, berdasarkan Depdiknas (2006), tujuan pendidikan jasmani meliputi pengembangan dan peningkatan keterampilan gerak; penanaman landasan karakter moral yang kokoh melalui internalisasi nilai-nilai seperti sportivitas, kejujuran, disiplin, tanggung jawab, kerja sama, percaya diri, dan sikap demokratis; serta pemahaman konsep aktivitas jasmani dan olahraga sebagai dasar untuk mencapai pertumbuhan fisik yang optimal, pola hidup sehat, kebugaran, keterampilan, dan sikap positif (Khoiriya & Wardani, 2017).

Tujuan pendidikan jasmani dirumuskan ke dalam beberapa sasaran pengajaran berikut (Bangun, 2016):

- a. Mengembangkan keterampilan fisik yang memungkinkan siswa untuk berpartisipasi dalam berbagai aktivitas jasmani.
- b. Meningkatkan kebugaran fisik serta fungsi normal sistem tubuh, mendukung siswa menjalani kehidupan aktif di lingkungannya.
- c. Memperluas pengetahuan dan pemahaman tentang keterampilan fisik dan sosial, kebugaran jasmani, prinsip ilmiah gerak, serta hubungan antara latihan fisik dan kesejahteraan pribadi.
- d. Mengasah keterampilan sosial yang mendorong penerapan perilaku yang baik serta menciptakan hubungan positif dengan orang lain.
- e. Menumbuhkan sikap dan apresiasi yang mendorong partisipasi, kenikmatan dalam aktivitas jasmani, peningkatan kebugaran, kualitas performa, konsep diri yang positif, dan rasa hormat terhadap sesama.

Berdasarkan berbagai pendapat yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah sebuah kegiatan pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas fisik dengan tujuan membentuk peserta didik, baik dalam hal kualitas fisik maupun pengembangan kepribadian. Dengan demikian, pendidikan jasmani dan olahraga memiliki peran yang sangat penting dalam pengembangan fisik, mental, dan sosial siswa. Meskipun ada tantangan dalam implementasinya, manfaat yang diperoleh dari pendidikan jasmani sangat besar, baik untuk kesehatan individu maupun pembentukan karakter, sehingga pendidikan jasmani harus menjadi bagian integral dari kurikulum pendidikan yang mendukung pengembangan holistik siswa.

3.2. Pendidikan Karakter dan Nilai-Nilai Kebangsaan dalam Konteks Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Karakter dapat didefinisikan sebagai sifat-sifat moral yang membentuk perilaku individu. Menurut Susanti (2022), karakter mencakup tiga komponen utama: pengetahuan tentang kebaikan, komitmen untuk melakukan yang baik, dan kemampuan untuk bertindak dengan baik. Dalam konteks pendidikan, pembentukan karakter sangat penting untuk menciptakan individu yang tidak hanya cerdas secara akademis, tetapi juga memiliki integritas dan tanggung jawab sosial. Nilai-nilai kebangsaan adalah prinsip-prinsip yang mencerminkan identitas suatu bangsa, seperti toleransi, persatuan, dan cinta tanah air. Menurut Damanik (2014), nilai-nilai ini penting untuk menumbuhkan rasa kebersamaan dan solidaritas di antara warga negara. Dalam pendidikan, penanaman nilai-nilai kebangsaan dapat dilakukan melalui berbagai cara, termasuk pendidikan jasmani. Pendidikan Jasmani memiliki peran strategis dalam pembentukan karakter melalui aktivitas fisik dan olahraga.

Kegiatan olahraga tidak hanya mengajarkan keterampilan fisik, tetapi juga nilai-nilai seperti kerja sama, disiplin, dan sportivitas. Pendidikan jasmani dapat menjadi wadah untuk mengintegrasikan nilai-nilai karakter, di mana siswa belajar untuk bersaing secara sehat dan menghargai lawan. Selain itu, pendidikan jasmani juga dapat menjadi sarana untuk memperkenalkan dan menginternalisasi nilai-nilai kebangsaan. Misalnya saja melalui olahraga, siswa dapat belajar tentang pentingnya toleransi dan persatuan dalam tim. Menurut Hakim (2023), kegiatan olahraga yang melibatkan berbagai latar belakang siswa dapat memperkuat rasa kebersamaan dan identitas nasional. Meskipun pendidikan mempunyai potensi besar dalam membentuk karakter dan menanamkan nilai-nilai kebangsaan, terdapat beberapa tantangan yang menghadang. Persepsi negatif terhadap pendidikan dan kurangnya dukungan dapat menghambat efektivitas program ini. Oleh karena itu, diperlukan strategi yang tepat untuk mengatasi tantangan ini dan memastikan bahwa pendidikan dapat berfungsi sebagai alat yang efektif dalam membentuk karakter dan nilai-nilai kebangsaan. Dengan demikian, pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam pembentukan karakter dan penanaman nilai-nilai kebangsaan, yang semuanya berkontribusi pada pengembangan generasi yang sehat, berkarakter, dan mencintai.

Pendidikan karakter pada dasarnya bertujuan untuk membentuk individu yang memiliki integritas, empati, rasa tanggung jawab terhadap diri mereka sendiri dan masyarakat, serta komitmen untuk menegakkan kebenaran dan keadilan (Agboola & Tsai, 2012). Hal ini memiliki peran yang sangat penting dalam menciptakan masyarakat yang harmonis, berbudaya, dan sadar moral (Sakti et al., 2024). Menjaga ciri-ciri karakter sejak usia dini sangat penting, dan salah satu pendekatan efektif adalah dengan mengintegrasikan kebijaksanaan lokal dari lingkungan sekitar ke dalam pendidikan (Goodman, 2019). Proses pendidikan karakter dapat dilakukan dalam berbagai bentuk, seperti pengajaran langsung, menjadi panutan, dan pembelajaran melalui pengalaman dalam kehidupan sehari-hari (Singh, 2019).

Pendidikan karakter dapat dibangun melalui pendidikan jasmani dan olahraga (*gymnastics*), dengan aktivitas motorik yang dilakukan secara konsisten hingga menjadi kebiasaan. Karakter merupakan gabungan dari sifat-sifat kepribadian yang unik pada setiap individu. Karakter yang baik tercermin dalam perilaku yang benar, baik dalam hubungan dengan orang lain maupun dalam hubungan individu dengan dirinya sendiri. Olahraga dan aktivitas fisik berkontribusi pada pertumbuhan fisik yang optimal serta peningkatan kesehatan. Aktivitas fisik juga mendukung perkembangan fisik yang lebih sempurna (Iqbal, 2021). Pendidikan yang dirancang untuk membentuk karakter pada dasarnya bertujuan untuk membangun karakter bangsa sehingga mampu mewujudkan nilai-nilai luhur Pancasila. Fungsi dari pendidikan karakter antara lain: 1. Mengembangkan potensi dasar untuk memiliki hati yang baik, berpikir yang baik, dan berperilaku yang baik; 2. Memperkuat dan membangun perilaku bangsa yang multikultural; 3. Meningkatkan peradaban bangsa yang kompetitif dalam hubungan internasional.

3.3. Strategi dalam Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga untuk membentuk karakter dan keterampilan sosial siswa melalui aktivitas fisik. Menurut Nastiti DAN Wathon (2019) pendekatan yang berbasis pengalaman, seperti permainan tim dan kegiatan kompetitif, dapat mengajarkan nilai kerja sama, disiplin, dan sportivitas. Selain itu, pengajaran yang melibatkan refleksi diri setelah kegiatan fisik sangat penting untuk membantu siswa memahami nilai-nilai yang diajarkan selama aktivitas tersebut. Suherman (2018), tekanan pentingnya integrasi nilai-nilai karakter dalam kurikulum pendidikan jasmani, di mana guru dapat memanfaatkan momen selama olahraga untuk menanamkan nilai-nilai seperti tanggung jawab dan respek terhadap lawan.

Strategi lain yang dapat diterapkan adalah penggunaan teknologi, seperti aplikasi pelacakan kebugaran dan video pembelajaran, yang dapat meningkatkan minat siswa dalam berpartisipasi dalam pendidikan Jasmani (Raibowo et al., 2020). Meskipun banyak strategi yang dapat diterapkan, tantangan seperti kekurangan sumber daya dan fasilitas di sekolah tetap ada, sehingga penting untuk merancang program pendidikan jasmani yang adaptif dan inklusif agar semua siswa dapat berpartisipasi secara optimal. Dengan demikian, penerapan strategi yang tepat dalam pendidikan jasmani tidak hanya dapat meningkatkan kebugaran fisik siswa.

Prinsip dasar Gerakan PPK adalah melibatkan masyarakat secara luas sebagai pemangku kepentingan dalam pendidikan, sebagaimana diungkapkan oleh Pradipta (2015). Gerakan ini, melalui pembiasaan dalam kehidupan sehari-hari, bertujuan untuk menanamkan nilai-nilai emosional di tingkat satuan pendidikan, yang terintegrasi dalam proses kegiatan belajar mengajar (KBM) pada setiap topik. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran yang sangat penting dalam konteks ini, setara dengan internalisasi pelajaran lainnya dalam pendidikan berbasis karakter. Menurut Zainuri (2019), masyarakat sering kali menganggap pendidikan jasmani olahraga (PJOK) hanya sebagai pembelajaran berbasis keterampilan olahraga. Padahal, pembelajaran penjasorkes yang mencakup komponen psikomotor tidak mengesampingkan penanaman komponen afektif yang berkelanjutan. Dengan fokus pada kesehatan dan kebugaran jasmani siswa sebagai tujuan utama, pelaksanaan pendidikan jasmani sering kali menghadapi tantangan. Namun, pendidikan jasmani berperan sebagai alat untuk mendorong gaya hidup aktif serta menanamkan prinsip-prinsip moral, etika, dan sportivitas (Endriani et al., 2017).

3.4. Pengaruh Pendidikan Jasmani dan Olahraga terhadap Perkembangan Mental dan Emosional

Olahraga tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan mental dan emosional individu. Menurut Saufi et al., (2024) partisipasi dalam kegiatan olahraga dapat mengurangi tingkat stres dan kecemasan, serta meningkatkan suasana hati dan kepercayaan diri. Aktivitas fisik yang teratur telah terbukti merangsang produksi endorfin, hormon yang diketahui dapat meningkatkan perasaan bahagia dan mengurangi rasa sakit.

Selain itu, olahraga juga mengajarkan keterampilan mengatasi yang penting, seperti ketahanan dan kemampuan untuk mengatasi kegagalan, yang sangat berharga dalam kehidupan sehari-hari (Megantara et al., 2024). Interaksi sosial yang terjadi selama kegiatan olahraga, baik dalam tim maupun individu, juga berkontribusi pada pengembangan keterampilan sosial dan emosional, seperti empati dan komunikasi. Meskipun demikian, tantangan seperti stigma negatif terhadap olahraga tertentu atau kurangnya dukungan dari lingkungan dapat menghambat individu, terutama anak-anak, untuk terlibat dalam aktivitas fisik.

Aktivitas fisik dalam pendidikan jasmani juga berperan penting dalam mengurangi tingkat stres dan kecemasan. Program pendidikan jasmani yang melibatkan aktivitas fisik dapat menjadi alat yang efektif untuk mengurangi stres dan kecemasan yang dialami anak. Dengan melakukan latihan fisik secara rutin, anak dapat melepaskan ketegangan dan tekanan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari, baik yang berkaitan dengan tuntutan akademik, hubungan sosial, maupun masalah pribadi. Latihan fisik secara teratur telah terbukti meningkatkan produksi endorfin, hormon yang berperan dalam menciptakan perasaan bahagia dan relaksasi (Fajar, 2017). Hal ini membantu anak untuk mengatasi tekanan akademik dan stres harian, sekaligus meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Selain memberikan efek langsung, pengurangan stres dan kecemasan melalui pendidikan jasmani juga berdampak positif dalam jangka panjang terhadap kesejahteraan mental anak. Dengan menurunnya tingkat stres dan kecemasan, anak dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan dan tekanan hidup secara lebih efektif (Nopiyanto & Raibowo, 2020).

Partisipasi dalam kegiatan fisik juga dapat meningkatkan konsentrasi dan produktivitas akademik. Peningkatan konsentrasi dan produktivitas merupakan manfaat penting dari pendidikan jasmani yang berkontribusi pada kesehatan mental dan fisik (Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Dalam Membangun SDM Di Era Revolusi Industri 4.0 | Syafruddin | Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram, n.d.). Melalui program pendidikan jasmani yang terstruktur dan direncanakan dengan baik, dapat meningkatkan kemampuan kognitif mereka, seperti fokus, konsentrasi, dan daya ingat. Aktivitas fisik yang rutin terbukti memberikan dampak positif pada fungsi otak dan kognisi, serta meningkatkan aliran darah ke otak, yang mendukung aktivitas saraf dan kewaspadaan mental. Penelitian menunjukkan bahwa latihan fisik dapat meningkatkan aliran darah ke otak, yang selanjutnya meningkatkan fungsi kognitif seperti pemecahan masalah, kreativitas, dan daya ingat (Taufan et al., 2018).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Pendidikan Jasmani adalah bagian dari pendidikan formal yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran fisik siswa melalui berbagai aktivitas fisik dan olahraga. Pendidikan karakter dapat dibangun melalui pendidikan jasmani dan olahraga (*gymnastics*), dengan aktivitas motorik yang dilakukan secara konsisten hingga menjadi kebiasaan. Karakter merupakan gabungan dari sifat-sifat kepribadian yang unik pada setiap individu. Karakter yang baik tercermin dalam perilaku yang benar, baik dalam hubungan dengan orang lain maupun dalam hubungan individu dengan dirinya sendiri. Pendidikan jasmani dengan kebudayaan dapat menjadi strategi dalam pembentukan karakter dan keterampilan sosial siswa melalui aktivitas fisik.

Aktivitas fisik dalam pendidikan jasmani juga berperan penting dalam mengurangi tingkat stres dan kecemasan. Program pendidikan jasmani yang melibatkan aktivitas fisik dapat menjadi alat yang efektif untuk mengurangi stres dan kecemasan. Partisipasi dalam kegiatan fisik juga dapat meningkatkan konsentrasi dan produktivitas akademik. Peningkatan konsentrasi dan produktivitas merupakan manfaat penting dari pendidikan jasmani yang berkontribusi pada kesehatan mental dan fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] MA Syafruddin, AS Jährir, dan A. Yusuf, "Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Dalam Pembentukan Karakter Bangsa," *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan* , vol. 10, tidak. 2, hal.73-83, 2022.
- [2] H. Haeril, A. Rahman, I. Ichسانی, M. Zulfikar, and D. Husnul, "Pkm Pola Hidup Sehat Dan Aktivitas Fisik Sebagai Upaya Penurunan Angka Dan Pencegahan Stunting Pada Anak," *Jurnal Dharma Pendidikan Dan Keolahragaan* , vol . 3, tidak. 1, hal. 14-21, 2023.
- [3] H. Siregar, HR Elly, I. Zahratunisa, T. Eviana, and F. Siddik, "Pengaruh Senam Ritmik Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa," *Jurnal Intelek Insan Cendikia* , vol. 1, tidak. 8, hal.3210-3216, 2024.
- [4] BA Nugraha, RN Nugraha, NF Arifin, F. Zahra, A. Soewardi, MS Winata, and GC Sunaryo, "EFEKTIFITAS PENDIDIKAN JASMANI BAGI PROGRAMMER DALAM UPAYA MENINGKATKAN MENTALITAS DALAM BEKERJA," *Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga* , vol. 2, tidak. 2, hal.53-64, 2024.
- [5] SE Susanti, "Pendidikan Karakter Dalam Membangun Kecerdasan Moral Bagi Anak Usia Dini Perspektif Thomas Lickona," *Trilogi: Jurnal Ilmu Teknologi, Kesehatan, dan Humaniora* , vol. 3, tidak. 1, hal. 10-17, 2022.
- [6] S. Damanik, "Tiga Pilar Pendidikan Karakter (Pendidikan Jasmani, Kepramukaan dan Outbond Training)," *Jurnal Ilmu Keolahragaan* , vol. 13, tidak. 02, hal.55-69, 2014.
- [7] AR Hakim, "Konsep Landasan Dasar Pendidikan Karakter di Indonesia," *Jurnal Pendidikan* , vol. 6, tidak. 1, hal.2361-2373, 2023.
- [8] PT Nastiti dan A. Wathon, "Membangun Pembelajaran Berbasis Proyek Melalui Kegiatan Bermain Alat Permainan Edukatif," *Sistim Informasi Manajemen* , vol. 2, tidak. 1, hal.161-187, 2019.
- [9] A. Suherman, *Kurikulum Pembelajaran Penjas* . UPI Sumedang Pers, 2018.
- [10] S. Raibowo dan YE Nopiyanto, "Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan pada SMP Negeri Se-Kabupaten Mukomuko melalui Pendekatan Model Context, Input, Process & Product (CIPP)," *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi* , vol. 6, tidak. 2, hal.146-165, 2020.
- [11] FMR Saufi, N. Nurkadri, GS Sitopu, dan GF Habeahan, "Hubungan Olahraga Dan Kesehatan Mental," *Cerdas Sifa Pendidikan* , vol. 13, tidak. 1, hal. 1-15, 2024.
- [12] BA Megantara, FM Thazqia, ZA Wahid, R. Pribadi, AG Mentari, AS Rahmah, dan B. Tarigan, "PENGARUH PENDIDIKAN JASMANI TERHADAP LIFE SKILLS," *Jurnal Ilmiah Spirit* , vol. 24, tidak. 2, hal.92-106,