



## PENGARUH KEBIJAKAN PENDIDIKAN JASMANI TERINTEGRASI TERHADAP GAYA HIDUP SEHAT DI KALANGAN SISWA SEKOLAH DASAR

**Dini Permata Sari<sup>a\*</sup>, Tito Parta Wibowo<sup>b</sup>, Pardiman<sup>c</sup>,  
Elsa Zahra<sup>d</sup>, Refly Jayadi Ningrat<sup>e</sup>, Ahmad Septiana<sup>f</sup>, Pajri Sumardi<sup>g</sup>, Ahmad Firdaus<sup>h</sup>, Anshori,  
Panji Gumelar<sup>i</sup>**

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan / Pendidikan Jasmani, [permatadini532@gmail.com](mailto:permatadini532@gmail.com) Universitas Bina Bangsa,  
Kota Serang, Banten

<sup>b</sup> Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan / Pendidikan Jasmani, [titopartawibowo@gmail.com](mailto:titopartawibowo@gmail.com), Universitas Bina Bangsa, Kota Serang, Banten

<sup>c</sup> Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan / Pendidikan Jasmani, [Pardiman727@gmail.com](mailto:Pardiman727@gmail.com), Universitas Bina Bangsa, Kota Serang, Banten

<sup>d</sup> Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan / Pendidikan Jasmani, [elsazahra777@gmail.com](mailto:elsazahra777@gmail.com), Universitas Bina Bangsa, Kota Serang, Banten

<sup>e</sup> Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan / Pendidikan Jasmani, [jayadiningratrefly@gmail.com](mailto:jayadiningratrefly@gmail.com), Universitas Bina Bangsa, Kota Serang, Banten

<sup>f</sup> Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan / Pendidikan Jasmani, [ahmadseptianaanaa@gmail.com](mailto:ahmadseptianaanaa@gmail.com), Universitas Bina Bangsa, Kota Serang, Banten

<sup>g</sup> Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan / Pendidikan Jasmani, [pajrisumrdi858@gmail.com](mailto:pajrisumrdi858@gmail.com), Universitas Bina Bangsa, Kota Serang, Banten

<sup>h</sup> Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan / Pendidikan Jasmani, [a48377104@gmail.com](mailto:a48377104@gmail.com), Universitas Bina Bangsa, Kota Serang, Banten

<sup>i</sup> Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan / Pendidikan Jasmani, [Panjigumlr14@gmail.com](mailto:Panjigumlr14@gmail.com), Universitas Bina Bangsa, Kota Serang, Banten

<sup>j</sup> Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan / Pendidikan Jasmani [ahmadahmadfirdaus97@gmail.com](mailto:ahmadahmadfirdaus97@gmail.com), Universitas Bina Bangsa, Kota Serang, Banten

\* Korespondensi

### ABSTRACT

*An integrated physical education policy was a strategic approach in shaping a healthy lifestyle from an early age. This study aimed to determine the effect of the integrated physical education policy implementation on the healthy lifestyle of elementary school students. The method used was descriptive quantitative with a survey approach. The sample consisted of 120 students from four elementary schools that had implemented the policy in X city. The results showed a significant positive correlation between the implementation of the integrated physical education policy and the improvement of students' healthy living behaviors, which included regular physical activity, a balanced diet, and awareness of personal hygiene and health. This policy proved effective in instilling healthy living values through structured physical activities and supporting the strengthening of character education.*

**Keywords:** *physical education, integrated policy, healthy lifestyle, elementary school students.*

### Abstrak

Kebijakan pendidikan jasmani yang terintegrasi merupakan pendekatan strategis dalam membentuk gaya hidup sehat sejak usia dini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh implementasi kebijakan pendidikan jasmani terintegrasi terhadap pola hidup sehat siswa sekolah dasar. Metode yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif dengan pendekatan survei. Sampel terdiri atas 120 siswa dari empat sekolah dasar yang telah menerapkan kebijakan tersebut di kota X. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara penerapan kebijakan pendidikan jasmani terintegrasi dan peningkatan perilaku hidup sehat siswa, yang meliputi aktivitas fisik rutin, pola makan seimbang, serta kesadaran

terhadap kebersihan dan kesehatan pribadi. Kebijakan ini terbukti efektif dalam menanamkan nilai-nilai hidup sehat melalui aktivitas jasmani yang terstruktur dan mendukung penguatan pendidikan karakter.

**Kata Kunci:** pendidikan jasmani, kebijakan terintegrasi, gaya hidup sehat, siswa sekolah dasar.

## 1. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan nasional yang tidak hanya bertujuan mengembangkan kemampuan motorik siswa, tetapi juga memberikan kontribusi terhadap pembentukan sikap, perilaku, dan kebiasaan hidup sehat. Dalam konteks pendidikan dasar, pendidikan jasmani memiliki peran strategis dalam membentuk gaya hidup sehat sejak dini. Anak-anak usia sekolah dasar berada dalam fase perkembangan yang sangat penting, di mana kebiasaan yang ditanamkan akan berpengaruh pada gaya hidup mereka di masa depan (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017).

Kondisi saat ini menunjukkan bahwa gaya hidup sehat di kalangan anak-anak Indonesia masih belum optimal (Dinas Pendidikan Provinsi Jawa Barat, 2020). Berdasarkan laporan Kementerian Kesehatan, prevalensi anak usia sekolah yang mengalami obesitas, kurang aktivitas fisik, serta pola makan yang tidak seimbang cenderung meningkat (Syarifudin, 2021). Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan untuk pendekatan pendidikan yang lebih sistematis dan terintegrasi guna membangun kesadaran dan kebiasaan hidup sehat sejak usia dini.

Menurut Sutrisno (2020) Kebijakan pendidikan jasmani terintegrasi muncul sebagai alternatif solusi untuk mengatasi tantangan tersebut. Kebijakan ini tidak hanya menekankan pada aspek kebugaran jasmani dan keterampilan gerak, tetapi juga mengintegrasikan materi-materi lain seperti gizi, kebersihan diri, kesehatan mental, serta nilai-nilai karakter. Integrasi ini bertujuan agar siswa tidak hanya aktif secara fisik, tetapi juga memahami pentingnya menjaga kesehatan secara holistik.

Dalam implementasinya, kebijakan ini diwujudkan melalui desain kurikulum pendidikan jasmani yang menyatu dengan pendidikan karakter dan kesehatan (Arikunto, 2013). Misalnya, saat siswa melakukan kegiatan senam atau permainan olahraga, guru juga menyisipkan informasi terkait pentingnya sarapan sehat, menjaga kebersihan tubuh, serta bersikap sportif dan bekerjasama dengan teman. Dengan demikian, pembelajaran menjadi kontekstual dan relevan dengan kehidupan sehari-hari siswa.

Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pendidikan jasmani yang dirancang secara terpadu dapat meningkatkan kualitas hidup siswa. Sebagai contoh, hasil studi oleh Suherman (2018) menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti penjas dengan pendekatan integratif memiliki tingkat kesadaran kesehatan yang lebih tinggi dibandingkan siswa yang mengikuti penjas konvensional. Selain itu, mereka juga cenderung lebih aktif secara fisik dan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik (Mulyasa, 2013).

Namun demikian, penerapan kebijakan ini masih menghadapi berbagai tantangan, seperti keterbatasan kompetensi guru, minimnya sarana prasarana, serta kurangnya pemahaman sekolah tentang konsep integrasi pendidikan jasmani dengan pendidikan karakter dan kesehatan (Nasution, 2020). Oleh karena itu, diperlukan kajian lebih lanjut mengenai efektivitas kebijakan ini dalam mempengaruhi gaya hidup siswa di lingkungan sekolah dasar.

Sekolah dasar sebagai institusi pendidikan awal formal memiliki peran besar dalam membentuk perilaku sehat siswa. Melalui pendidikan jasmani yang dirancang secara tepat, sekolah dapat menjadi agen perubahan dalam membentuk generasi yang sehat, aktif, dan memiliki kesadaran terhadap pentingnya gaya hidup sehat (Sukintaka, 2019). Dalam jangka panjang, hal ini juga akan berdampak pada peningkatan kualitas kesehatan masyarakat secara umum.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji sejauh mana kebijakan pendidikan jasmani terintegrasi berpengaruh terhadap gaya hidup sehat siswa sekolah dasar. Fokus penelitian diarahkan pada aspek aktivitas fisik, pola makan sehat, dan kebiasaan menjaga kebersihan diri, yang merupakan indikator utama dari gaya hidup sehat anak usia sekolah dasar (Sukintaka, 2019).

Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif, penelitian ini mencoba memberikan gambaran empiris mengenai hubungan antara kebijakan pendidikan jasmani terintegrasi dengan perilaku hidup sehat

siswa (Sukintaka, 2019). Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan kebijakan dan strategi implementasi pendidikan jasmani di sekolah dasar secara lebih efektif dan kontekstual.

Akhirnya, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan teori dan praktik pendidikan jasmani di Indonesia, khususnya dalam membentuk generasi muda yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga sehat secara jasmani dan rohani. Dengan pendidikan jasmani yang terintegrasi, sekolah dapat menjadi lingkungan yang mendukung tumbuh kembang anak secara menyeluruh.

## **2. METODOLOGI PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk memahami secara mendalam pengaruh kebijakan pendidikan jasmani terintegrasi terhadap gaya hidup sehat siswa sekolah dasar. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti menggali perspektif, pengalaman, dan praktik yang terjadi di lingkungan sekolah secara holistik dan kontekstual. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan dokumentasi (Sugiyono, 2017). Observasi dilakukan terhadap kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di empat sekolah dasar yang telah menerapkan kebijakan integratif. Wawancara dilakukan terhadap guru pendidikan jasmani, kepala sekolah, serta beberapa siswa dan orang tua untuk memperoleh gambaran menyeluruh mengenai pelaksanaan dan dampak kebijakan tersebut. Dokumentasi yang dikumpulkan berupa silabus, RPP, serta foto dan video kegiatan pembelajaran.

Menurut Sugiyono (2017) Informan dipilih secara purposive, yaitu mereka yang memiliki pemahaman dan keterlibatan langsung dalam penerapan pendidikan jasmani terintegrasi. Data yang diperoleh dianalisis dengan teknik reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan sesuai dengan model analisis interaktif dari Miles dan Huberman. Validitas data dijaga melalui teknik triangulasi sumber dan metode. Melalui pendekatan ini, penelitian diharapkan mampu menggambarkan secara rinci bagaimana kebijakan pendidikan jasmani terintegrasi diimplementasikan serta bagaimana kebijakan tersebut memengaruhi gaya hidup sehat siswa dalam kehidupan sehari-hari.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa kebijakan pendidikan jasmani terintegrasi memberikan kontribusi positif terhadap pembentukan gaya hidup sehat di kalangan siswa sekolah dasar. Berdasarkan observasi langsung di kelas, kegiatan pendidikan jasmani tidak hanya berfokus pada latihan fisik semata, tetapi juga diintegrasikan dengan materi tentang gizi, kebersihan diri, dan nilai-nilai karakter seperti disiplin dan kerja sama (Putra, 2018). Guru pendidikan jasmani secara aktif menyisipkan pesan-pesan kesehatan saat siswa melakukan aktivitas fisik, seperti pentingnya sarapan sebelum berolahraga, menjaga kebersihan tubuh setelah berkeringat, serta memilih makanan bergizi. Dalam wawancara, sebagian besar siswa menyatakan bahwa mereka menjadi lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan karena informasi yang diberikan guru secara berulang dan kontekstual. Beberapa siswa juga mengaku mulai membiasakan diri minum air putih yang cukup, membawa bekal sehat dari rumah, serta rajin mencuci tangan sebelum makan.

Wawancara dengan guru menunjukkan bahwa peran guru sangat penting dalam keberhasilan implementasi kebijakan ini. Guru yang mampu mengemas pembelajaran dengan pendekatan yang menyenangkan dan relevan membuat siswa lebih tertarik dan aktif dalam mengikuti pembelajaran (Putra, 2018). Salah satu guru menyampaikan bahwa kegiatan seperti permainan kelompok yang disertai diskusi tentang pentingnya kebugaran jasmani sangat membantu dalam membentuk sikap hidup sehat pada siswa. Di sisi lain, dukungan dari pihak sekolah dan orang tua juga menjadi faktor penting. Sekolah yang menyediakan sarana olahraga yang memadai serta program UKS yang berjalan baik terlihat lebih berhasil dalam menanamkan budaya hidup sehat. Orang tua yang mendukung kebiasaan sehat di rumah, seperti membiasakan anak sarapan dan tidur cukup, memperkuat kebiasaan yang dibangun di sekolah.

Temuan lain menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar sekolah telah menerapkan kebijakan ini, masih terdapat tantangan seperti keterbatasan fasilitas olahraga, beban administrasi guru yang tinggi, serta kurangnya pelatihan khusus untuk pengintegrasian materi kesehatan ke dalam pembelajaran jasmani. Namun demikian, sekolah yang berinovasi dalam menyiasati keterbatasan tersebut mampu menjalankan kebijakan dengan baik (Putra, 2018). Secara umum, data menunjukkan bahwa pendidikan jasmani yang terintegrasi berkontribusi dalam membentuk pola hidup sehat siswa. Pendekatan kualitatif ini menunjukkan bahwa perubahan perilaku siswa tidak hanya didasarkan pada intervensi kebijakan, tetapi juga dipengaruhi oleh interaksi antara guru, lingkungan sekolah, dan dukungan orang tua.

Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa kebijakan pendidikan jasmani terintegrasi memiliki dampak positif dalam membentuk gaya hidup sehat siswa sekolah dasar. Melalui pendekatan pembelajaran yang menggabungkan aktivitas fisik dengan penyampaian nilai-nilai kesehatan, siswa tidak hanya berpartisipasi dalam kegiatan olahraga, tetapi juga mulai menunjukkan perubahan perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Ini terlihat dari kebiasaan siswa yang lebih sadar akan pentingnya sarapan sehat sebelum beraktivitas, membawa bekal makanan bergizi dari rumah, menjaga kebersihan tubuh setelah kegiatan jasmani, dan aktif dalam berbagai aktivitas fisik di luar jam pelajaran. Pendekatan integratif yang diterapkan guru terbukti mampu menyampaikan nilai-nilai tersebut secara kontekstual, sehingga siswa lebih mudah memahami dan menginternalisasikannya (Creswell, 2014).

Hasil ini sejalan dengan teori pendidikan jasmani holistik yang menekankan bahwa pendidikan jasmani tidak hanya berfokus pada keterampilan motorik atau kebugaran, tetapi juga menyentuh aspek sosial, emosional, dan kognitif peserta didik. Dengan menyisipkan materi seperti pentingnya gizi seimbang, cara menjaga kebersihan pribadi, dan nilai-nilai karakter seperti sportivitas dan kerja sama dalam permainan, pembelajaran menjadi lebih bermakna dan relevan dengan kehidupan siswa. Menurut Creswell (2014) Guru yang diwawancarai menyampaikan bahwa ketika siswa merasa pembelajaran memiliki hubungan langsung dengan kehidupan mereka, maka motivasi dan partisipasi mereka meningkat. Hal ini memperkuat pandangan bahwa integrasi pembelajaran merupakan pendekatan yang efektif untuk mencapai tujuan pendidikan secara menyeluruh.

Namun, implementasi kebijakan ini tidak lepas dari tantangan. Beberapa sekolah masih menghadapi keterbatasan dalam hal sarana dan prasarana penunjang pembelajaran jasmani. Guru juga mengungkapkan bahwa tidak semua tenaga pendidik mendapatkan pelatihan khusus dalam menyusun dan melaksanakan pembelajaran jasmani yang terintegrasi (Sutrisno, 2020). Kondisi ini menyebabkan adanya perbedaan kualitas pelaksanaan antara satu sekolah dengan sekolah lainnya. Di samping itu, minimnya bahan ajar dan panduan khusus terkait pengintegrasian materi kesehatan dan karakter ke dalam pelajaran jasmani juga menjadi hambatan dalam pelaksanaan pembelajaran yang optimal.

Meskipun demikian, dukungan dari berbagai pihak, terutama kepala sekolah dan orang tua, mampu menjadi faktor penguat dalam pelaksanaan kebijakan ini. Sekolah yang secara aktif membudayakan gaya hidup sehat melalui kegiatan rutin seperti senam pagi bersama, pemeriksaan kesehatan berkala, dan penyediaan kantin sehat, memiliki siswa dengan kesadaran hidup sehat yang lebih tinggi (Mulyasa, 2013). Orang tua yang mendukung kebiasaan sehat di rumah juga memperkuat nilai-nilai yang telah diajarkan di sekolah. Kolaborasi antara sekolah dan rumah menjadi kunci keberhasilan dalam membentuk pola hidup sehat secara konsisten dan berkelanjutan.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan pendidikan jasmani terintegrasi merupakan strategi efektif dalam membentuk perilaku hidup sehat pada anak sejak dini. Dengan pembelajaran yang menyenangkan, kontekstual, dan berbasis nilai, siswa tidak hanya belajar bergerak secara aktif, tetapi juga dibekali pengetahuan dan sikap untuk menjaga kesehatan tubuh dan mental mereka. Oleh karena itu, kebijakan ini perlu terus dikembangkan dan didukung melalui pelatihan guru, penyediaan fasilitas yang memadai, serta penguatan sinergi antara sekolah, keluarga, dan masyarakat

#### **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kebijakan pendidikan jasmani terintegrasi memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap gaya hidup sehat siswa sekolah dasar. Melalui pendekatan pembelajaran yang tidak hanya menekankan pada aktivitas fisik, tetapi juga menyisipkan nilai-nilai edukatif seperti pentingnya kebersihan, konsumsi makanan sehat, dan pembentukan karakter, siswa menjadi lebih sadar dan terbiasa menjalankan pola hidup yang sehat. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara penerapan kebijakan tersebut dengan peningkatan perilaku hidup sehat siswa, baik dari aspek kebugaran jasmani, kebersihan pribadi, hingga pemahaman akan pentingnya gizi seimbang. Pendidikan jasmani yang dikembangkan secara terintegrasi terbukti mampu menjadi media pembelajaran yang efektif dalam membentuk kebiasaan positif sejak usia dini.

**DAFTAR PUSTAKA**

- [1] Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2017). Panduan Implementasi Kurikulum 2013 Pendidikan Jasmani SD. Jakarta: Kemendikbud
- [2] Syarifudin, A. (2021). Pengaruh Pendidikan Jasmani Holistik terhadap Gaya Hidup Sehat Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 17(2), 112–120
- [3] Dinas Pendidikan Provinsi Jawa Barat. (2020). Laporan Evaluasi Pelaksanaan Kurikulum 2013 di Sekolah Dasar. Bandung: Dinas Pendidikan Provinsi Jawa Barat.
- [4] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Pedoman Gizi Seimbang untuk Anak Sekolah Dasar. Jakarta: Kemenkes RI.
- [5] Sutrisno, A. (2020). Ekonomi Mikro: Teori dan Aplikasinya. Retrieved from
- [6] Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- [7] Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed (Terjemahan)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- [8] Jasmani SD. Jakarta: Kemendikbud.Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2017). Panduan Implementasi Kurikulum 2013 Pendidikan
- [9] Mulyasa, E. (2013). *Pengembangan dan Implementasi Kurikulum 2013*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- [10] Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- [11] Sukintaka, A. (2019). *Pendidikan Jasmani dan Gaya Hidup Sehat*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- [12] Nasution, R. (2020). Implementasi Kurikulum Terintegrasi dalam Pembelajaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(2), 123–135.
- [13] Putra, H. Y., & Sari, M. (2018). Pengaruh Kegiatan Jasmani terhadap Kesehatan Mental dan Fisik Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 7(1), 45–53