

INOVASI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH DASAR : PERAN PENDIDIKAN JASMANI DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN SEKOLAH DI SD NEGERI 060824 MEDAN AREA

Miftahul Jannah¹, Ingri Lola Amelia², Kholijah Saprayani³, Windy Eranika Zendrato⁴, Nadila Tanjung⁵, Fajar Sidik⁶

jannah2005.m@gmail.com¹, inggrilolaamelia@gmail.com², Saprayanikholijah@gmail.com³,
zendwindy09@gmail.com⁴, nadila9@gmail.com⁵, fajar.sidik@unimed.ac.id⁶

Universitas Negeri Medan

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi inovasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar dan mengkaji peran pendidikan jasmani dalam meningkatkan kesehatan siswa di SD NEGERI 060824 Medan Area. Melalui pendekatan kualitatif, penelitian ini menggunakan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi untuk mengumpulkan data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan inovasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani, seperti integrasi teknologi, permainan kreatif, dan pendekatan holistik, dapat meningkatkan minat dan partisipasi siswa. Selain itu, pendidikan jasmani yang efektif berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan kesehatan fisik, mental, dan sosial siswa. Studi ini menyarankan pentingnya dukungan dari pihak sekolah dan pemerintah dalam mengembangkan kurikulum pendidikan jasmani yang inovatif dan berkelanjutan.

Kata Kunci: Inovasi Pembelajaran, Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar ,Kesehatan Siswa, Pendekatan Holistik, Integrasi Teknologi.

ABSTRACT

This research aims to explore innovations in physical education learning in elementary schools and examine the role of physical education in improving student health at SD NEGERI 060824 Medan Area. Through a qualitative approach, this research uses observation, interviews and documentation methods to collect data. The research results show that the application of innovation in physical education learning, such as technology integration, creative games, and a holistic approach, can increase student interest and participation. Additionally, effective physical education contributes significantly to improving students' physical, mental and social health. This study suggests the importance of support from schools and the government in developing an innovative and sustainable physical education curriculum.

Keywords: Learning Innovation, Primary School Physical Education, Student Health, Holistic Approach, Technology Integration.

PENDAHULUAN

Di masa sekolah dasar, kebugaran jasmani bukan hanya tentang memiliki tubuh yang bugar dan aktif, tetapi juga tentang membangun fondasi kesehatan yang kuat untuk masa depan. Masa kanak-kanak merupakan periode emas untuk mengembangkan kebiasaan hidup sehat dan aktif yang akan terbawa hingga dewasa.

Kesehatan dan kebugaran jasmani merupakan elemen fundamental bagi manusia untuk menjalani hidup yang aktif dan berkualitas. Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan kebugaran kardiovaskular, kekuatan otot dan tulang, serta kelincahan dan

keseimbangan. Hal ini dapat meningkatkan daya tahan tubuh, stamina, dan produktivitas dalam berbagai aktivitas. Perkembangan teknologi dan gaya hidup modern yang serba cepat dan praktis telah menyebabkan penurunan aktivitas fisik pada masyarakat, terutama pada anak-anak dan remaja. Hal ini memicu berbagai masalah kesehatan, seperti obesitas, diabetes, penyakit jantung, dan osteoporosis. Penjas menjadi solusi untuk melawan gaya hidup sedentari dan mendorong aktivitas fisik yang teratur.

Salah satu peran Pendidikan Jasmani di Sekolah dasar adalah peningkatan kesegaran jasmani anak didik. Kesegaran jasmani yang baik diharapkan anak didik dapat mencapai perkembangan gerak yang optimal sehingga dapat mengikuti atau melakukan aktivitas pembelajaran lainnya dengan lebih baik. Hal ini dapat kita pahami,karena kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta mampu melakukan pekerjaan lainnya dengan kualitas yang tidak jauh berbeda dengan aktivitas sebelumnya.

Menurut Sutrisna (2008: 1) Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan tidak saja aspek kebugaran jasmani dan keterampilan gerak, tetapi juga keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olah raga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Sementara Khomsin (2000: 1) menganggap bahwa mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan memiliki peran unik dibandingkan dengan mata pelajaran lainnya, karena selain dapat digunakan untuk pengembangan aspek fisik dan psikomotor, juga ikut berperan dalam pengembangan aspek kognitif dan afektif secara serasi dan seimbang. Pernyataan tersebut semakin memperjelas bahwa Pendidikan Jasmani mempunyai peran dan fungsi yang strategis dalam mengembangkan anak didik secara komprehensif. Sudah barang tentu menjadi tugas dan tanggung jawab guru Pendidikan Jasmani untuk mengoptimalkan peran dan fungsi tersebut pada anak, sehingga sedikit demi sedikit akan mengikis stigma guru Sekolah Dasar lainnya yang masih menganggap remeh pelajaran ini. Penjas merupakan salah satu mata pelajaran wajib dalam kurikulum pendidikan nasional di Indonesia. Hal ini menunjukkan komitmen pemerintah dalam membangun generasi muda yang sehat dan bugar. Penjas diharapkan dapat menjadi wadah bagi siswa untuk mengembangkan keterampilan motorik, kognitif, dan sosial, serta menumbuhkan nilai-nilai sportivitas dan budi pekerti luhur.

Di masa sekolah dasar, kebugaran jasmani bukan hanya tentang memiliki tubuh yang bugar dan aktif, tetapi juga tentang membangun fondasi kesehatan yang kuat untuk masa depan. Masa kanak-kanak merupakan periode emas untuk mengembangkan kebiasaan hidup sehat dan aktif yang akan terbawa hingga dewasa.

Kesehatan dan kebugaran jasmani merupakan elemen fundamental bagi manusia untuk menjalani hidup yang aktif dan berkualitas. Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan kebugaran kardiovaskular, kekuatan otot dan tulang, serta kelincahan dan keseimbangan. Hal ini dapat meningkatkan daya tahan tubuh, stamina, dan produktivitas dalam berbagai aktivitas. Namun, tantangan dalam implementasi penjas yang efektif di sekolah masih tetap ada. Kurangnya fasilitas yang memadai, waktu yang terbatas untuk pelajaran penjas, dan kurangnya pemahaman tentang pentingnya penjas seringkali menjadi hambatan dalam pengintegrasian penjas yang optimal di kurikulum sekolah. Oleh karena

itu, diperlukan pendekatan yang komprehensif dan integratif untuk memastikan bahwa penjas dapat berfungsi sebagai komponen vital dalam promosi kesehatan sekolah. Perkembangan teknologi dan gaya hidup modern yang serba cepat dan praktis telah menyebabkan penurunan aktivitas fisik pada masyarakat, terutama pada anak-anak dan remaja. Hal ini memicu berbagai masalah kesehatan, seperti obesitas, diabetes, penyakit jantung, dan osteoporosis. Dalam konteks pendidikan modern, penjas tidak hanya dipandang sebagai sarana untuk mengajarkan keterampilan fisik, tetapi juga sebagai medium penting untuk meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan sosial siswa. Penjas memberikan kesempatan bagi siswa untuk terlibat dalam aktivitas fisik yang beragam, yang dapat meningkatkan kesehatan secara keseluruhan, mengurangi risiko penyakit kronis, dan memperbaiki kualitas hidup. Penjas menjadi solusi untuk melawan gaya hidup sedentari dan mendorong aktivitas fisik yang teratur.

Salah satu peran Pendidikan Jasmani di Sekolah dasar adalah peningkatan kesegaran jasmani anak didik. Kesegaran jasmani yang baik diharapkan anak didik dapat mencapai perkembangan gerak yang optimal sehingga dapat mengikuti atau melakukan aktivitas pembelajaran lainnya dengan lebih baik. Hal ini dapat kita pahami, karena kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta mampu melakukan pekerjaan lainnya dengan kualitas yang tidak jauh berbeda dengan aktivitas sebelumnya.

Menurut Sutrisna (2008: 1) Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan tidak saja aspek kebugaran jasmani dan keterampilan gerak, tetapi juga keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olah raga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Sementara Khomsin (2000: 1) menganggap bahwa mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan memiliki peran unik dibandingkan dengan mata pelajaran lainnya, karena selain dapat digunakan untuk pengembangan aspek fisik dan psikomotor, juga ikut berperan dalam pengembangan aspek kognitif dan efektif secara serasi dan seimbang. Pernyataan tersebut semakin memperjelas bahwa Pendidikan Jasmani mempunyai peran dan fungsi yang strategis dalam mengembangkan anak didik secara komprehensif. Sudah barang tentu menjadi tugas dan tanggung jawab guru Pendidikan Jasmani untuk mengoptimalkan peran dan fungsi tersebut pada anak, sehingga sedikit demi sedikit akan mengikis stigma guru Sekolah Dasar lainnya yang masih menganggap remeh pelajaran ini. Penjas merupakan salah satu mata pelajaran wajib dalam kurikulum pendidikan nasional di Indonesia. Hal ini menunjukkan komitmen pemerintah dalam membangun generasi muda yang sehat dan bugar. Tujuan dari jurnal ini adalah untuk mengeksplorasi peran pendidikan jasmani dalam meningkatkan kesehatan di sekolah. Penjas diharapkan dapat menjadi wadah bagi siswa untuk mengembangkan keterampilan motorik, kognitif, dan sosial, serta menumbuhkan nilai-nilai sportivitas dan budi pekerti luhur.

METODE PENELITIAN

Metode Penelitian Peran Pendidikan Jasmani dalam Meningkatkan Kesehatan Sekolah

Berikut adalah beberapa metode penelitian yang dapat digunakan untuk meneliti peran pendidikan jasmani dalam meningkatkan kesehatan sekolah:

1. Penelitian Kuantitatif:

Survei: Digunakan untuk mengumpulkan data dari sampel siswa, guru, orang tua, atau staf sekolah tentang persepsi mereka terhadap peran pendidikan jasmani dalam kesehatan sekolah. Eksperimen: Digunakan untuk menguji efek intervensi pendidikan jasmani pada kesehatan siswa, seperti membandingkan kelompok siswa yang mengikuti program pendidikan jasmani yang ditingkatkan dengan kelompok kontrol yang tidak. Analisis data sekunder: Digunakan untuk menganalisis data yang sudah ada, seperti data kesehatan siswa atau data kehadiran, untuk melihat apakah ada hubungan antara partisipasi dalam pendidikan jasmani dan hasil kesehatan.

2. Penelitian Kualitatif:

Wawancara: Digunakan untuk mengumpulkan data secara mendalam dari individu tentang pengalaman mereka dengan pendidikan jasmani dan kesehatan sekolah. Fokus grup: Digunakan untuk mengumpulkan data dari sekelompok kecil orang tentang persepsi dan pengalaman mereka dengan pendidikan jasmani dan kesehatan sekolah. Observasi: Digunakan untuk mengamati bagaimana pendidikan jasmani diajarkan dan bagaimana siswa berpartisipasi dalam kegiatan jasmani di sekolah. Studi kasus: Digunakan untuk mempelajari secara mendalam satu sekolah atau program pendidikan jasmani tertentu untuk memahami bagaimana program tersebut berkontribusi pada kesehatan sekolah.

3. Metode Campuran:

Penelitian Campuran: Menggabungkan metode penelitian kuantitatif dan kualitatif untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang peran pendidikan jasmani dalam kesehatan sekolah. Pemilihan metode penelitian yang tepat akan tergantung pada pertanyaan penelitian yang spesifik, sumber daya yang tersedia, dan keahlian peneliti.

Berikut adalah beberapa faktor tambahan yang perlu dipertimbangkan saat memilih metode penelitian:

- Usia dan tingkat kematangan siswa: Metode penelitian tertentu mungkin lebih cocok untuk kelompok usia yang berbeda.
- Budaya dan konteks sekolah: Metode penelitian harus sesuai dengan budaya dan konteks sekolah tempat penelitian dilakukan.
- Sensitivitas topik: Jika penelitian membahas topik yang sensitif, seperti pelecehan atau diskriminasi, metode penelitian harus dipilih dengan hati-hati untuk melindungi privasi dan kesejahteraan peserta.
- Penting untuk dicatat bahwa penelitian tentang peran pendidikan jasmani dalam kesehatan sekolah adalah bidang yang kompleks dan berkembang. Masih banyak yang harus dipelajari tentang bagaimana program pendidikan jasmani yang efektif dapat berkontribusi pada kesehatan siswa secara keseluruhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendidikan merupakan upaya untuk membentuk manusia yang memiliki nilai-nilai luhur. Pendidikan biasanya dikaitkan dengan hasil pembelajaran yang dilakukan di sekolah. Hal tersebut sesuai dengan definisi pendidikan yang diartikan dalam negara Indonesia. Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana dalam mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran yang baik agar peserta didik secara aktif dapat mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu pelajaran yang wajib untuk dilaksanakan di berbagai jenjang sekolah, mulai dari SD, SMP, hingga SMA/SMK. Oleh karena itu, untuk mengetahui makna pendidikan jasmani sebaiknya para pengajar harus mempelajari pengertian dari pendidikan jasmani itu sendiri. Hal ini dilakukan agar tidak salah persepsi mengenai pengertian pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani mengacu pada unsur kesehatan, latihan fisik, olahraga, atletik, rekreasi, dan bidang terkait lainnya, sehingga dapat didefinisikan sebagai proses yang menggunakan aktivitas fisik untuk mengembangkan dan memperkaya kemampuan fisik, kognitif, sosial, dan emosional seseorang. Pendidikan jasmani juga bersifat fleksibel, maksudnya setiap peserta didik berhak mendapatkan pelayanan dari pendidikan jasmani, hal tersebut diperkuat oleh pernyataan yaitu dalam pendidikan jasmani berperan untuk memungkinkan semua siswa, apa pun kemampuan mereka, untuk mencapai potensi penuh mereka dalam lingkungan belajar yang peduli, terarah dan mendukung dan untuk membekali mereka dengan pengetahuan, keterampilan, pemahaman dan nilai untuk kehidupan dewasa yang sukses. Hasil dari pendidikan jasmani yaitu mengajarkan kepada siswa bagaimana meningkatkan kesehatan mereka sendiri, keselamatan, kesejahteraan dan partisipasi aktivitas fisik dalam konteks yang bervariasi dan berdasarkan perubahan.

Pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas yang terpilih yang dilakukan secara sistematis (Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2006:512). Selanjutnya melalui pelaksanaan program pendidikan jasmani yang teratur, perkembangan hidup siswa akan semakin tumbuh sempurna, bukan hanya pertumbuhan dan perkembangan tubuhnya saja, melainkan juga keadaan emosi, mental, dan hubungan sosialnya menjadi lebih baik karena ia mampu berinteraksi dengan lawan bicaranya melalui sikap dan perilaku yang direstui masyarakat.

Tujuan umum pendidikan jasmani biasanya dinyatakan secara luas tanpa perbedaan antara anak laki-laki atau perempuan, tujuan pendidikan jasmani secara umum meliputi perkembangan fisik, kognitif, motorik, dan penyesuaian afektif serta sosial (Bucher & Koenig, 1983). Tujuan tersebut juga dapat disederhanakan ada tiga aspek umum dalam tujuan pendidikan jasmani: (1) perkembangan fisik, (2) pengetahuan dan pemahaman, dan (3) sikap dan penghargaan (Pestolesi & Baker. 1990). Tujuan tentang pengembangan fisik meliputi pengendalian motorik umum dan pengembangan keterampilan. Tujuan tentang pengetahuan pemahaman yaitu mengetahui dan memahami tentang aturan berbagai aktivitas gerakan dan strategi untuk mencapai tujuan dari aktivitas tersebut. Tujuan

tentang sikap dan penghargaan yaitu mengenai penguasaan diri emosional, kejujuran, integritas, kerja sama, belajar untuk menang dan kalah dengan lapang dada, dan menghargai orang lain.

Apabila dikaitkan dengan tujuan umum pendidikan jasmani maka dampak yang dihasilkan yaitu pendidikan jasmani harus berkontribusi pada tujuan kurikulum nasional dengan membantu peserta didik menjadi: (1) peserta didik sukses dan senang belajar, membuat kemajuan dan pencapaian, (2) individu percaya diri yang mampu menjalani kehidupan yang aman, sehat dan memuaskan, (3) warga negara yang bertanggung jawab memberikan kontribusi positif bagi masyarakat (Grout & Long, 2009).

Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam meningkatkan kesehatan sekolah, yaitu dengan cara mempromosikan gaya hidup aktif dan sehat di antara siswa. Hal ini membantu meningkatkan kebugaran fisik, mengurangi risiko obesitas, dan memperbaiki kesejahteraan mental. Selain itu, pendidikan jasmani juga mengajarkan keterampilan sosial seperti kerjasama dan kepemimpinan, yang penting untuk pengembangan holistik siswa.

Berdasarkan hasil penelitian di SDN 060824 Medan Area, dapat diketahui bahwa pendidikan jasmani berperan dalam meningkatkan kesehatan sekolah, yaitu dengan cara guru pendidikan jasmani dapat mengajar siswa tentang pentingnya olahraga dalam menjaga kesehatan. Mereka dapat mengajarkan teknik dasar berbagai olahraga dan permainan yang melibatkan gerakan fisik, seperti sepak bola, voli, atau bola basket. Melalui kegiatan di kelas, guru juga bisa mempromosikan gaya hidup aktif di luar sekolah, seperti berjalan kaki, bersepeda, atau bermain di luar rumah. Mereka bisa memberikan saran tentang cara mengintegrasikan aktivitas fisik ke dalam rutinitas harian siswa. Selain itu, guru juga dapat menjadi pengawas kesehatan fisik siswa dengan memantau perkembangan mereka dalam hal kebugaran dan kesehatan fisik. Mereka dapat memberikan saran kepada siswa yang memerlukan perhatian khusus dalam hal kebugaran atau gaya hidup sehat dan guru juga bisa mengajarkan pentingnya pemanasan sebelum berolahraga dan pendinginan setelahnya. Hal ini dapat membantu mencegah cedera dan meningkatkan efisiensi latihan.

Selain aspek fisik, pendidikan jasmani juga mengajarkan keterampilan sosial seperti kerjasama, komunikasi, dan kepemimpinan melalui permainan kelompok dan kegiatan tim. Dengan mengintegrasikan pendidikan jasmani secara efektif, sekolah dapat menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan fisik dan mental siswa di tingkat SD.

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan memiliki peran yang tidak kecil dalam mengembangkan kemampuan gerak dan keterampilan sosial siswa yang secara langsung maupun tidak langsung berpengaruh positif terhadap upaya peningkatan sumber daya manusia Indonesia yang sehat, kuat, terampil, pantang menyerah, kerja keras dan memiliki kemampuan beradaptasi dengan berbagai perubahan masa depan. Hal tersebut membuktikan bahwa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sangat berguna bagi anak.

Sehubungan dengan hal tersebut, guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan harus mengupayakan agar mata pelajaran ini dapat lebih optimal dalam berperan merangsang pertumbuhan dan perkembangan siswa. Selain itu, guru mata pelajaran ini diharapkan dapat bekerja sama dengan guru lain sehingga mata pelajarannya

dapat didukung oleh guru kelas atau guru-guru pengampu mata pelajaran lainnya di sekolah. Bila ini dapat dilakukan, tentu stigma terhadap mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sebagai mata pelajaran pelengkap akan segera berakhir. Semoga.

DAFTAR PUSTAKA

- Burhansyah. (2008. “Penyempurnaan Materi Pelajaran Pendidikan Jasmani SD/MI”. Pontianak Post, 9 Agustus 2008.
- Khomsin. (2000). “Paradigma Baru Pendidikan Jasmani di Indonesia dalam Era Reformasi” Makalah Konvesi Nasional Pendidikan Indonesia. Hotel Indonesia, Jakarta 19 – 27 September 2000.
- Santoso, Budi, Tri Hananto, dkk. (2007). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Sekolah Dasar. Jakarta: Yudhistira.
- Sutrisna., Wawan (2008). “Pendidikan Jasmani, Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Didik”. Nyiar Ilmu. <http://www.infogue.com> Waktu Akses, Jumat 15 Agustus 2008
- Mustafa, P. Setya. 2022. Peran Pendidikan Jasmani untuk Mewujudkan Tujuan Pendidikan Nasional. Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, 8 (9), 68-80.