

# PENINGKATAN PEMAHAMAN DAN PELAKSANAAN PENDIDIKAN JASMANI MELALUI PENDEKATAN PEMBELAJARAN AKTIF DI SMP SWASTA PERCUT SEI TUAN

**Masnuripa Siregar**

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

Email: [auiamardiana757@gmail.com](mailto:auiamardiana757@gmail.com)

**Elisa Febriyanti**

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

Email: [elisafebrianti62@gmail.com](mailto:elisafebrianti62@gmail.com)

**M.Taufik Hidayat Lubis**

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

Email: [taufikhidayat2634@gmail.com](mailto:taufikhidayat2634@gmail.com)

**Abstrak:** Penelitian Tindakan Kelas ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan pelaksanaan Pendidikan Jasmani dan Olahraga (PJO) di lembaga pendidikan dengan fokus pada olahraga kesehatan dan latihan fisik guna meningkatkan kesehatan dinamis, kemampuan motorik, serta koordinasi tubuh siswa. Melalui tindakan yang mencakup pendekatan pembelajaran aktif dan inklusif, diharapkan siswa memiliki kualitas hidup yang lebih baik serta mampu mencapai prestasi akademik dan olahraga secara optimal. Penelitian ini juga menyoroti pentingnya peran pemerintah dan pemangku kebijakan dalam memberikan dukungan kurikulum, fasilitas, dan sinergi antar kementerian untuk pengembangan PJO yang berkelanjutan. Hasil awal menunjukkan bahwa peningkatan komitmen dan koordinasi strategi pemerintah menjadi kunci utama dalam mewujudkan infrastruktur pendidikan yang efektif dan berkontribusi pada pembentukan sumber daya manusia unggul yang berdaya saing internasional. Penelitian ini menjadi acuan awal dalam membangun kembali sistem pendidikan nasional yang melawan tantangan pengelolaan PJO.

**Kata Kunci:** *Lembaga, Pendidikan, Jasmani dan Olahraga, dalam sistem pendidikan di Indonesia*



## **PENDAHULUAN**

Pendidikan Jasmani di Indonesia memiliki tujuan strategis untuk menciptakan keselarasan antara kondisi fisik dan perkembangan jiwa peserta didik, sebagai upaya membentuk masyarakat yang sehat jasmani dan rohani. Sesuai Undang-Undang No. 4 Tahun 1950 Bab IV Pasal 9, pendidikan jasmani wajib diberikan di seluruh jenjang sekolah sebagai bagian integral dari kurikulum pendidikan dasar dan menengah. Tujuan pendidikan jasmani meliputi pengembangan kesehatan dan kebugaran fisik, sistem saraf dan otot, aspek mental dan emosional, kemampuan sosial, serta aspek intelektual siswa. Namun dalam praktiknya, pendidikan jasmani seringkali kurang mendapat perhatian yang proporsional, terutama saat menjelang ujian akhir, sehingga jam pelajaran olahraga sering dikurangi. Kondisi ini menuntut adanya reorientasi dan revitalisasi pengelolaan pendidikan agar memiliki posisi strategis dalam sistem pendidikan nasional. Melalui penelitian tindakan kelas, diharapkan dapat ditemukan solusi praktis untuk meningkatkan kualitas pelaksanaan pendidikan jasmani yang tidak hanya mengembangkan aspek fisik, tetapi juga aspek mental, sosial, dan intelektual siswa secara menyeluruh.

## **LANDASAN TEORI**

### **Pengertian Pendidikan jasmani**

Pendidikan jasmani adalah bagian penting dan tidak terpisahkan dari sistem pendidikan secara menyeluruh karena proses belajarnya berpusat pada aktivitas fisik. Secara psikologis, pendidikan yang melibatkan tubuh memiliki peran signifikan dalam mendukung perkembangan dan kemajuan peserta didik. Oleh sebab itu, pembelajaran pendidikan jasmani sangat dibutuhkan. Belajar sendiri merupakan proses aktif, yaitu pembelajaran melalui praktik langsung (*learning by doing*). Tidak ada proses belajar yang efektif tanpa keterlibatan aktivitas, baik secara fisik maupun mental.

Pendidikan jasmani juga merupakan elemen integral dalam pendidikan secara keseluruhan karena membantu perkembangan individu melalui kegiatan gerak. Program ini merupakan serangkaian pengalaman belajar yang disusun dengan perencanaan matang agar sesuai dengan kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan siswa. Tujuan dari pendidikan jasmani bersifat menyeluruh dan jangka panjang, sehingga perlu dijabarkan dalam beberapa sasaran jangka pendek tanpa melupakan tujuan utamanya.



Secara umum, tujuan pembelajaran pendidikan jasmani mencakup: (1) Pengembangan keterampilan fisik agar siswa dapat terlibat dalam berbagai kegiatan jasmani; (2) Peningkatan kebugaran tubuh dan fungsi organ agar siswa tetap aktif sesuai lingkungan mereka; (3) Penanaman pengetahuan mengenai keterampilan fisik dan sosial, prinsip ilmiah gerak, dan kaitan antara aktivitas jasmani dengan kesejahteraan pribadi; (4) Pengembangan kemampuan sosial untuk mendorong perilaku positif dan hubungan yang baik dengan sesama; (5) Penumbuhan sikap positif dan penghargaan terhadap aktivitas jasmani serta partisipasi aktif, citra diri yang baik, dan rasa hormat terhadap orang lain.

Tabrani Rusyan dan rekan menyatakan bahwa proses belajar adalah interaksi antara guru dan peserta didik untuk mencapai tujuan tertentu. Sementara itu, Winaranto menekankan bahwa dalam era teknologi yang kompleks dan penuh persaingan, pendidikan jasmani dan olahraga memegang peranan strategis dalam pembentukan karakter bangsa dan peningkatan kualitas sumber daya manusia secara berkelanjutan.

Karena dampaknya yang luas, pendidikan jasmani harus menjadi prioritas dalam dunia pendidikan. Di era globalisasi yang penuh tantangan teknologi, pendidikan jasmani menjadi sangat penting dalam membentuk kebugaran jasmani dan mental kompetitif yang tangguh. Pendidikan jasmani memiliki peran strategis dalam mempersiapkan sumber daya manusia yang kuat, tangguh, dan siap menghadapi tantangan kehidupan modern yang penuh perubahan, persaingan, serta kompleksitas. Menurut Wiranto, pendidikan jasmani turut membentuk disiplin, kemampuan komunikasi dan kerja sama, kreativitas dan kecerdasan, kepribadian sehat, moral serta etika, kepemimpinan, dan kecerdasan emosional.

Di sekolah, pendidikan jasmani memegang peranan penting karena menjadi bagian tak terpisahkan dari pendidikan secara keseluruhan. Tanpa pendidikan jasmani, proses pendidikan dianggap belum lengkap. Hal ini ditegaskan dalam SK Mendikbud No: 413/U/1987 yang dikutip oleh Abdulkadir Ateng, yang menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan unsur integral dalam pendidikan yang bertujuan mengembangkan aspek organik, neuromuskular, intelektual, dan emosional siswa melalui aktivitas



fisik.

Pendidikan jasmani berkontribusi besar dalam mendukung pencapaian tujuan pendidikan umum. Guru pendidikan jasmani diharapkan mampu menyusun strategi pembelajaran yang bervariasi karena pelaksanaannya tidak terbatas di dalam ruang kelas, sehingga memberikan keleluasaan bagi siswa dalam mengekspresikan kemampuan dan bakat geraknya.

Menurut Nana Sudjana, sumber belajar dalam pendidikan bertujuan untuk menunjang proses pembelajaran, memperkaya materi, mengatasi keterbatasan sumber, dan menyusun kerangka pengajaran yang sistematis. Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses belajar gerak yang dipandu oleh guru ahli, dengan pendekatan yang terstruktur. Sudjana menegaskan bahwa pembelajaran keterampilan motorik berhubungan erat dengan kemampuan tubuh untuk bergerak secara efisien, teratur, luwes, cepat, dan tepat.

Karena memiliki dampak luas dalam sistem pendidikan, banyak pakar yang menekankan pentingnya pelaksanaan pendidikan jasmani yang benar. Aip Syarifuddin menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bentuk aktualisasi potensi manusia melalui sikap, tindakan, dan karya yang diarahkan pada pembentukan kepribadian yang utuh sesuai dengan nilai-nilai kemanusiaan.

Pendidikan jasmani menggunakan aktivitas fisik sebagai inti proses pembelajarannya. Menurut Declaration on Sport, pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan yang dilakukan secara sadar dan sistematis, baik secara individu maupun kelompok, melalui berbagai aktivitas jasmani yang bertujuan meningkatkan kemampuan fisik, keterampilan, kecerdasan, dan pembentukan karakter.

Abdulkadir Ateng juga menegaskan bahwa pendidikan jasmani adalah bagian penting dari keseluruhan proses pendidikan. Tanpa pendidikan jasmani, proses pendidikan belumlah lengkap. Aktivitas jasmani yang melibatkan otot-otot besar sangat penting agar proses pendidikan tidak terganggu oleh hambatan kesehatan atau pertumbuhan fisik. Pendidikan jasmani juga membantu mengembangkan kebugaran tubuh, fungsi organ, kemampuan berpikir, serta pengendalian emosi.

Di sekolah, pendidikan jasmani mendukung perkembangan



intelektual dan sosial siswa. Menurut Syarifuddin, tujuan pendidikan jasmani adalah untuk mengembangkan aspek organik, neuromuskular, intelektual, serta sosial siswa.

Berdasarkan pendapat para ahli, dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan proses pembelajaran yang dilaksanakan di setiap jenjang pendidikan, mulai dari sekolah dasar hingga menengah, dengan memanfaatkan aktivitas fisik untuk mencapai kebugaran jasmani, keterampilan motorik, serta pembentukan sikap dan kemampuan intelektual yang berguna dalam kehidupan sehari-hari. (Sabaruddin Yunus Bangun 2016)

### **Tujuan Pendidikan Jasmani**

Dalam UU No. 4 Tahun 1954, pada Bab VI Pasal 9, tujuan jangka panjang pendidikan jasmani adalah untuk mencapai keseimbangan antara perkembangan fisik dan mental, serta untuk membentuk bangsa Indonesia yang sehat dan kuat baik secara fisik maupun mental. Sedangkan tujuan jangka pendek dari pendidikan jasmani meliputi: (1) merangsang pertumbuhan fisik, (2) memperbaiki dan membentuk postur tubuh serta gerakan, (3) meningkatkan kemampuan berprestasi, (4) mengembangkan kebiasaan hidup sehat, (5) memperkuat semangat kerja sama, (6) menghindarkan pengaruh buruk dari luar, dan (7) menumbuhkan serta mempertahankan kecintaan terhadap aktivitas fisik.

Dalam kurikulum pendidikan jasmani di sekolah, tujuan utama pendidikan jasmani dan olahraga adalah agar peserta didik mampu:

- a) Mengembangkan kemampuan untuk mengelola diri dalam menjaga dan meningkatkan kebugaran fisik serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas fisik dan olahraga yang dipilih.
- b) Meningkatkan perkembangan fisik serta aspek psikologis yang lebih baik.
- c) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan dalam gerakan dasar.
- d) Menanamkan dasar karakter moral yang kokoh melalui pemahaman nilai-nilai yang diajarkan dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.
- e) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri, dan demokratis.
- f) Mengasah keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.



- g) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai upaya untuk mencapai pertumbuhan fisik yang optimal, pola hidup sehat, kebugaran, keterampilan, serta sikap yang positif.

### **Peranan Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani memiliki peranan yang sangat penting dalam pengembangan peserta didik secara menyeluruh. Tidak hanya berfokus pada aspek fisik semata, pendidikan jasmani juga meliputi perkembangan mental, emosional, sosial, serta pembentukan karakter peserta didik. Aktivitas-aktivitas jasmani yang dilakukan secara terencana dan sistematis dapat membentuk pribadi yang sehat, mandiri, dan bertanggung jawab. Adapun peranan pendidikan jasmani di antaranya sebagai berikut:

- 1) Meningkatkan kebugaran jasmani siswa.  
Dengan keterlibatan dalam berbagai aktivitas fisik seperti olahraga, permainan, dan latihan kebugaran, siswa dapat mengembangkan daya tahan, kekuatan otot, fleksibilitas, serta koordinasi gerak tubuh. Kebugaran jasmani yang baik akan sangat mendukung proses belajar siswa karena tubuh yang sehat akan meningkatkan konsentrasi dan stamina belajar.
- 2) Mengembangkan keterampilan motorik siswa.  
Melalui berbagai aktivitas seperti lari, lompat, lempar, dan tangkap, siswa dapat mengembangkan keterampilan gerak dasar yang akan menjadi fondasi bagi penguasaan keterampilan olahraga yang lebih kompleks. Kemampuan ini sangat bermanfaat untuk aktivitas sehari-hari maupun untuk mendorong siswa mengembangkan bakatnya dalam bidang olahraga.
- 3) Membentuk karakter siswa.  
Pendidikan jasmani berperan dalam membentuk karakter siswa, seperti sportivitas, kerja sama, kejujuran, kedisiplinan, dan rasa tanggung jawab. Dalam kegiatan olahraga, siswa belajar bagaimana menerima kemenangan dan kekalahan dengan sikap yang sportif. Mereka juga belajar pentingnya menghormati aturan permainan dan lawan, yang merupakan refleksi dari pembentukan karakter positif.
- 4) Meningkatkan keterampilan sosial.



Banyak aktivitas jasmani dilakukan dalam kelompok atau tim, yang secara tidak langsung mengajarkan keterampilan berkomunikasi, bekerja sama, memimpin, dan menyesuaikan diri dalam kelompok. Interaksi sosial yang terjadi selama aktivitas fisik juga membantu siswa untuk lebih mengenal dirinya dan orang lain.

5) Meningkatkan kognitif dan emosional.

Pendidikan jasmani juga dapat meningkatkan kemampuan kognitif dan emosional siswa. Aktivitas fisik dapat membantu meningkatkan fokus, konsentrasi, dan kemampuan problem-solving. Pendidikan jasmani juga dapat membantu siswa dalam mengelola emosi melalui persaingan yang sehat, menghadapi tekanan, dan meningkatkan rasa percaya diri setelah berhasil menyelesaikan suatu tantangan fisik.

6) Membentuk pola hidup sehat.

Melalui penanaman pengetahuan tentang pentingnya olahraga, gizi, dan istirahat yang cukup, siswa didorong untuk menjalani gaya hidup yang aktif dan sehat. Hal ini penting sebagai bekal mereka di masa depan, agar terhindar dari berbagai penyakit akibat gaya hidup tidak sehat, seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung.

7) Pencarian Bakat Olahraga.

Pendidikan jasmani dapat membantu siswa mengembangkan bakat dan minat mereka dalam olahraga, yang pada gilirannya dapat berkontribusi pada peningkatan prestasi olahraga nasional. Melalui pendidikan jasmani, siswa dapat dikenalkan dengan berbagai jenis olahraga dan mendapatkan kesempatan untuk mengembangkan keterampilan mereka dalam bidang olahraga yang mereka sukai.

8) Menumbuhkan semangat nasionalisme dan cinta tanah air.

Melalui pertandingan olahraga antar sekolah, siswa diajarkan nilai-nilai kebangsaan, persatuan, dan semangat juang. Dalam pelaksanaannya, pendidikan jasmani bisa menjadi alat untuk membangun rasa solidaritas antar warga bangsa, terutama melalui kegiatan olahraga bersama.

## **METODE PENULISAN PENELITIAN TINDAKAN KELAS**

Metode penulisan penelitian tindakan kelas (PTK) merupakan

110



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

pendekatan yang sistematis dan reflektif untuk meningkatkan kualitas pembelajaran di dalam kelas. PTK dilakukan melalui siklus yang terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Pada tahap perencanaan, peneliti merumuskan masalah yang ingin dipecahkan dan merancang tindakan yang akan dilaksanakan. Selanjutnya, pada tahap pelaksanaan, tindakan yang telah direncanakan diimplementasikan di dalam kelas. Observasi dilakukan untuk mengumpulkan data mengenai proses dan hasil dari tindakan yang diterapkan, baik melalui pengamatan langsung maupun instrumen pengumpulan data seperti kuesioner atau wawancara. Setelah itu, pada tahap refleksi, peneliti menganalisis data yang diperoleh untuk mengevaluasi efektivitas tindakan yang telah dilakukan dan merumuskan langkah perbaikan yang diperlukan. Dengan demikian, metode penulisan PTK tidak hanya berfokus pada hasil akhir, tetapi juga pada proses pembelajaran yang berkelanjutan, sehingga dapat memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kualitas pendidikan.

## **RESULTS AND DISCUSSION**

### **Results**

Kesehatan merupakan kebutuhan dasar yang menunjang seluruh aktivitas kehidupan manusia, sehingga keberadaannya perlu dijaga dan bahkan ditingkatkan. Salah satu cara yang paling efektif, ekonomis, dan sesuai dengan fungsi tubuh manusia adalah melalui olahraga kesehatan. Oleh karena itu, setiap siswa membutuhkan kegiatan olahraga, baik untuk memperoleh manfaat langsung (sebagai konsumsi) maupun sebagai sarana pendidikan yang mendukung perkembangan menyeluruh.

Lembaga pendidikan, sebagai institusi formal utama dalam membina kualitas sumber daya manusia, memiliki tanggung jawab dalam mendukung konsep sejahtera paripurna sebagaimana dikemukakan WHO. Dalam pandangan ini, sehat mencakup kesejahteraan fisik, mental, dan sosial, bukan sekadar bebas dari penyakit. Maka dari itu, pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah harus diarahkan untuk mencapai kondisi sehat yang holistik tersebut.

Meskipun pendidikan jasmani berfokus pada aspek fisik, olahraga juga memiliki potensi besar dalam pengembangan spiritual dan sosial. Tujuan utama dari pembinaan kesehatan adalah meningkatkan kemandirian hidup secara biologis, psikologis, dan sosiologis. Artinya, individu harus mampu hidup mandiri secara fisik, mengenal posisinya dalam hubungan dengan Tuhan dan sesama makhluk, serta mampu berinteraksi secara sehat dalam masyarakat.



Masa anak-anak dan remaja merupakan periode krusial dalam pembentukan nilai dan perilaku. Oleh sebab itu, kegiatan olahraga bagi peserta didik perlu diarahkan agar mencakup ketiga dimensi sehat versi WHO. Untuk dimensi rohani, kegiatan tersebut dapat membentuk kesadaran spiritual, rasa tanggung jawab terhadap lingkungan, dan kepercayaan diri yang positif. Hal ini juga berkaitan dengan peningkatan kualitas beribadah dan pengembangan kehidupan beragama.

Olahraga, baik sebagai aktivitas langsung maupun alat pendidikan, sangat relevan dalam menyampaikan pesan-pesan penting ini. Melalui kegiatan fisik, siswa bisa menyadari keterbatasan manusia, pentingnya menjaga lingkungan, serta memahami bahwa banyak hal di luar kemampuan akal manusia yang perlu dihormati. Ini juga memperkuat kesadaran untuk menghindari tindakan merusak bumi.

Kesejahteraan fisik dapat ditingkatkan melalui olahraga kesehatan yang tidak hanya menjamin kondisi tubuh yang sehat saat diam (*statis*), tetapi juga saat bergerak aktif (*dinamis*). Karena bersifat massal, olahraga kesehatan cenderung lebih menarik, menyenangkan, dan menciptakan suasana rohani yang positif, seperti dalam kegiatan pendidikan jasmani di sekolah. Aktivitas kelompok dalam olahraga turut memperkuat kesejahteraan sosial, karena mampu menghapus sekat-sekat status sosial ekonomi dan intelektual antar individu.

Oleh karena itu, olahraga kesehatan perlu dijadikan bagian utama dalam pendidikan jasmani, baik di sekolah maupun pesantren. Hal ini memberikan dampak psikologis positif berupa rasa kebersamaan dan kesetaraan antar siswa. Sebaliknya, jika yang diterapkan adalah olahraga prestasi, justru bisa membuat siswa yang tidak berprestasi merasa tersisih.

Konsep olahraga kesehatan menekankan gerak aktif, bebas stres, durasi yang cukup (10-30 menit tanpa henti), intensitas yang sesuai, mudah diakses, murah, meriah, dan aman. Kegiatan ini juga berfungsi sebagai sarana silaturahmi, pelepas stres, dan media komunikasi sosial, yang semuanya mendukung kesejahteraan fisik, mental, dan sosial sesuai konsep WHO. Intensitas olahraga yang adekuat menurut Cooper (1994) adalah saat detak jantung mencapai 65-80% dari detak jantung maksimal (220 dikurangi usia).

Contoh olahraga kesehatan adalah Senam Pagi Indonesia Seri D (SPI-D), yang jika dilakukan dengan benar selama minimal enam kali berturut-turut tanpa jeda, dapat memenuhi kriteria intensitas dan durasi yang disarankan. Walaupun gerakannya berpola dan mudah dihafal, senam



aerobik yang lebih bervariasi lebih baik untuk merangsang kerja otak karena tidak monoton.

### **Discussion**

Perlu dipahami bahwa meskipun anak-anak berada dalam kelompok usia kronologis yang sama, mereka bisa memiliki tingkat kematangan psikologis dan biologis yang sangat bervariasi (Watson, 1992). Usia kronologis merujuk pada jumlah tahun sejak anak dilahirkan, sementara usia biologis menggambarkan tingkat perkembangan fisik yang dimiliki anak, yang bisa sejajar dengan anak-anak pada usia kronologis tertentu. Perbedaan kemampuan biologis pada anak-anak bisa mencapai rentang enam tahun. Sebagai contoh, seorang anak berusia 10 tahun mungkin memiliki kemampuan fisik setara anak usia 7 hingga 13 tahun (Watson, 1992).

Salah satu dampak negatif dari perasaan tersisih dalam aktivitas olahraga adalah munculnya ketidaksukaan bahkan kebencian terhadap olahraga. Ini merupakan masalah psikologis serius yang bisa menghambat pertumbuhan dan penyebaran budaya olahraga di tengah masyarakat. Namun, apabila kegiatan olahraga kesehatan dikelola dengan tepat, suasana kegiatan bisa membangkitkan semangat dan memperkuat motivasi hidup para peserta. Oleh karena itu, penting bagi semua pihak yang terlibat dalam dunia pendidikan untuk memahami nilai strategis pendidikan jasmani dan olahraga. Tanpa adanya pendidikan jasmani dan olahraga, proses pendidikan secara keseluruhan tidak akan lengkap.

Kegiatan pendidikan jasmani yang ideal adalah yang bersifat inklusif, massal, dan mengandung unsur olahraga kesehatan, seperti berjalan cepat, lari santai (jogging), senam aerobik, serta seni bela diri seperti pencak silat dan karate. Aktivitas seperti pencak silat dan karate lebih unggul karena mampu menggerakkan seluruh bagian tubuh sekaligus merangsang aktivitas berpikir. Jika olahraga yang dipilih adalah jenis permainan, maka penting untuk memastikan seluruh siswa dapat terlibat aktif, kecuali yang sedang sakit. Hal ini untuk menjamin proses belajar berjalan sesuai dengan tujuan pendidikan jasmani dan olahraga.

Salah satu persoalan utama dalam pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga di Indonesia adalah kurikulum yang belum sepenuhnya mendukung penerapan konsep ideal pendidikan jasmani di sekolah. Akibatnya, pelaksanaan di lapangan belum berjalan maksimal. Beberapa faktor penyebabnya antara lain: (1) waktu pelajaran yang sangat terbatas, hanya 2 kali 45 menit per minggu; (2) keterbatasan fasilitas dan



infrastruktur; (3) jumlah tenaga pengajar yang tidak mencukupi; (4) kualitas guru yang masih rendah; (5) serta kurikulum yang terlalu berfokus pada olahraga prestasi

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, beberapa langkah solutif yang bisa ditempuh adalah: (1) Pemerintah harus menunjukkan komitmen kuat untuk mengembangkan pendidikan jasmani dan olahraga di semua jenjang pendidikan, karena pentingnya peran olahraga dalam membentuk karakter dan kesehatan bangsa, (2) perlu adanya kebijakan dari Kementerian Pendidikan dalam merancang konsep pendidikan jasmani yang ideal dan sesuai dengan karakteristik bangsa Indonesia, melalui proses penelitian, evaluasi, serta mengacu pada standar internasional, (3) khusus untuk siswa sekolah dasar kelas 1 hingga 3, pembelajaran sebaiknya difokuskan pada pendekatan bermain, belajar di alam terbuka, mengenal lingkungan sekitar, serta mengembangkan keterampilan seni seperti musik dan gambar melalui permainan. Jangan terlalu membebani mereka dengan semua mata pelajaran seperti yang terjadi saat ini.

## **KESIMPULAN**

Penelitian tindakan kelas ini menegaskan bahwa Pendidikan Jasmani dan Olahraga memiliki peran penting dalam sistem pendidikan nasional, tidak hanya dalam meningkatkan kebugaran fisik siswa tetapi juga dalam mendukung perkembangan mental, sosial, dan spiritual secara menyeluruh. Penerapan pendekatan pembelajaran aktif dan inklusif, seperti metode taktis dan penagasan, terbukti mampu meningkatkan motivasi serta keterlibatan siswa dalam kegiatan pembelajaran, sehingga menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan setara bagi seluruh peserta didik. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam kebugaran jasmani serta pembentukan karakter positif siswa setelah pelaksanaan tindakan di kelas. Meski demikian, masih terdapat kendala berupa keterbatasan fasilitas dan kebijakan yang perlu mendapat perhatian serius dari pihak sekolah dan pemerintah. Oleh karena itu, perbaikan sistem dan pelaksanaan pendidikan jasmani yang berbasis pada aktivitas yang menyenangkan dan relevan sangat diperlukan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia secara menyeluruh di masa depan.



### DAFTAR PUSTAKA

1. Ateng, A. (1992). *Pendidikan Jasmani dalam Sistem Pendidikan Nasional*. Bandung: IKIP Bandung Press.
2. Aip Syarifuddin & Muhadi. (1996). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
3. Bangun, S. Y. (2016). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Medan: Perdana Publishing.
4. Bailey, R. (2006). *Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes*. Journal of School Health.
5. Corbin, C. B., & Lindsey, R. (2007). *Fitness for Life*. Champaign, IL: Human Kinetics.
6. Cooper, K. H. (1994). *The Aerobics Program For Total Well-Being*. New York: Bantam Books.
7. Depdiknas. (2003). *Kurikulum Berbasis Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar*. Jakarta: Dirjen Dikdasmen.
8. Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2006). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*. Boston: McGraw-Hill.
9. Graham, G. (2008). *Teaching Children Physical Education: Becoming a Master Teacher*. Human Kinetics.
10. Hardman, K. & Green, K. (2011). *Contemporary Issues in Physical Education: International Perspectives*. Meyer & Meyer Sport.
11. Kirk, D. (2010). *Physical Education Futures*. London: Routledge.
12. Kemenpora RI. (2010). *Kebijakan Pembangunan Olahraga Nasional*. Jakarta: Kemenpora.
13. MacAllister, J. (2013). *The Role of Physical Education in Human Flourishing*. Educational Philosophy and Theory.
14. Pate, R. R. & Hohn, R. C. (1994). *Health and Fitness Through Physical Education*. Champaign, IL: Human Kinetics.
15. Permendiknas No. 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi.
16. Pangrazi, R. P. (2007). *Dynamic Physical Education for Elementary School Children*. San Francisco: Pearson.
17. Rink, J. E. (2013). *Teaching Physical Education for Learning*. Boston: McGraw-Hill.
18. SK Mendikbud No. 413/U/1987 tentang Kurikulum Pendidikan Jasmani. Sabaruddin Yunus Bangun. (2016). "Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Lembaga Pendidikan Di Indonesia." Publikasi Pendidikan VI(3).
19. Sudjana, N. (2001). *Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.
20. Siedentop, D. (2009). *Introduction to Physical Education, Fitness and Sport*. New York: McGraw-Hill.



21. Tabrani, R., dkk. (1992). *Strategi Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
22. Undang-Undang No. 4 Tahun 1954 *tentang Pokok-pokok Pendidikan Jasmani*.  
UNESCO. (2015). *Quality Physical Education (QPE) Guidelines for Policy-Makers*. Paris: UNESCO Publishing.
23. UU No. 20 Tahun 2003 *tentang Sistem Pendidikan Nasional*.
24. Wiranto. (2002). *Pendidikan Jasmani dan Pembentukan Karakter*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.
25. Winarno, S. (2010). *Teori dan Praktik Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Bandung: FIK UPI.
26. WHO. (1948). *Preamble to the Constitution of WHO as adopted by the International Health Conference*. Geneva.
27. Watson, D. (1992). *Human Growth and Development*. London: Hodder & Stoughton.
28. Yusuf, S. (2010). Pendidikan Jasmani Sebagai Sarana Pembentukan Karakter Bangsa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*.

