

Rizqina Katsiroh
Hasibuan¹
Siti Holijah Siregar²
Siti Rahmadani
Hasibuan³
Suyono⁴

PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI MADRASAH IBTIDAIYAH SWASTA AZMIA TANJUNG MORAWA

Abstrak

Di masa kini, pendidikan olahraga, olahraga, dan kesehatan (PJOK) menghadapi banyak tantangan dan peluang karena kemajuan teknologi, perubahan gaya hidup, dan peningkatan kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) terhadap perkembangan fisik, mental, sosial dan motorik siswa di MIS. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara dan observasi terhadap 18 siswa MIS yang selalu aktif dalam kegiatan PJOK di sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa PJOK memiliki dampak positif signifikan terhadap kesehatan fisik, mental, sosial dan motorik siswa. Program PJOK berhasil meningkatkan kekuatan, kelincahan, daya tahan, koordinasi tubuh, disiplin, fokus, kepercayaan diri dan kemampuan mengelola stres siswa. PJOK juga memperkuat hubungan sosial dan solidaritas di antara siswa. Penelitian ini memiliki implikasi praktis bagi pendidik dan pembuat kebijakan untuk meningkatkan kualitas program PJOK di sekolah. Dengan demikian, penelitian ini berkontribusi pada pengembangan program PJOK yang efektif dan berkualitas.

Kata Kunci: Pendidikan, Olahraga, Kesehatan

Abstract

Nowadays, physical education, sports, and health (PJOK) face many challenges and opportunities due to technological advances, lifestyle changes, and increasing public awareness of the importance of health. This study aims to analyze the impact of Physical Education, Sports, and Health (PJOK) lessons on the physical, mental, social, and motor development of students at MIS. The research method uses a qualitative approach with data collection techniques through interviews and observations of 18 MIS students who are always active in PJOK activities at school. The results of the study indicate that PJOK has a significant positive impact on students' physical, mental, social, and motor health. The PJOK program has succeeded in increasing students' strength, agility, endurance, body coordination, discipline, focus, self-confidence, and ability to manage stress. PJOK also strengthens social relationships and solidarity among students. This study has practical implications for educators and policymakers to improve the quality of PJOK programs in schools. Thus, this study contributes to the development of effective and quality PJOK programs.

Keywords: Education, Sport, Health.

PENDAHULUAN

Di masa kini, pendidikan olahraga, olahraga, dan kesehatan (PJOK) menghadapi banyak tantangan dan peluang karena kemajuan teknologi, perubahan gaya hidup, dan peningkatan kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan. PJOK memiliki peran strategis dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik untuk mendukung kualitas hidup yang

^{1,2,3,4)} Prodi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
email: rizqinahasibuan02@gmail.com¹, sitiholijahsiregar15@gmail.com², rahmadanihsb26@gmail.com³,
Suyono20yon@gmail.com⁴

lebih baik di tengah kemajuan teknologi yang memfasilitasi akses ke informasi (Al Ardha (2022). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) adalah salah satu program pendidikan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan fisik, mental, emosional, dan sosial siswa melalui aktivitas jasmani (Mustafa & Dwiyogo (2020). Dalam konteks pendidikan formal, PJOK bertujuan untuk memberikan pengetahuan tentang pentingnya kebugaran fisik, keterampilan gerak, dan praktik gaya hidup sehat yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Permana & Habibie (2021). Melalui berbagai aktivitas seperti olahraga, permainan, dan latihan fisik, PJOK tidak hanya berfokus pada kebugaran, tetapi juga membangun karakter, disiplin, sportivitas, dan kerja sama.

PJOK memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup siswa secara holistik. Dalam pendidikan PJOK, keseimbangan antara kesehatan fisik dan mental menjadi salah satu pelajaran yang paling penting (Yustiyati et al. (2024). Melalui berbagai aktivitas olahraga, siswa dapat meningkatkan kebugaran tubuh, memperkuat otot, meningkatkan fleksibilitas, dan membangun daya tahan fisik. Latihan fisik yang rutin juga membantu menjaga kesehatan jantung, melancarkan aliran darah, serta mencegah berbagai gangguan kesehatan (Rumlah (2022). Selain manfaat fisik, PJOK juga berkontribusi pada pembentukan karakter dan pengembangan keterampilan sosial siswa. Kegiatan olahraga di MIS menjadi sarana untuk menanamkan nilai-nilai seperti sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, dan kedisiplinan (Prasetyo (2021). Dalam aktivitas kelompok, siswa dilatih untuk saling menghargai, mengikuti aturan, dan menyelesaikan masalah dengan pendekatan yang positif. Dengan demikian, PJOK tidak hanya memberikan dampak pada kesehatan jasmani, tetapi juga mendukung perkembangan emosional dan sosial yang seimbang bagi siswa.

Dengan adanya PJOK di MIS, Diharapkan bahwa fasilitas olahraga yang memadai akan membantu siswa belajar dengan lebih baik. Fasilitas ini termasuk lapangan yang luas, perlengkapan olahraga yang lengkap, dan ruang hijau terbuka. Diharapkan bahwa fasilitas ini akan mendorong siswa untuk lebih terlibat dalam berbagai kegiatan olahraga, meningkatkan kebugaran mereka, dan memupuk nilai-nilai seperti disiplin, kerja sama, dan semangat kompetitif.

Pada kenyataannya, keterbatasan fasilitas olahraga adalah salah satu kendala utama bagi banyak MIS. Lapangan olahraga seringkali tidak memadai dari segi ukuran dan kondisi, dan alat olahraga seringkali kurang lengkap atau tidak layak digunakan. Hal ini menyebabkan siswa tidak memiliki banyak pilihan aktivitas olahraga yang dapat mereka lakukan. Akibatnya, tujuan pembelajaran PJOK seperti meningkatkan kebugaran fisik dan meningkatkan keterampilan sosial menjadi sulit dicapai jika tidak ada fasilitas yang cukup.

Selain kendala terkait fasilitas olahraga yang terbatas, siswa di Madrasah Ibtidaiyah Swasta (MIS) juga menghadapi tantangan dalam pembelajaran PJOK karena alokasi waktu yang kurang memadai. Menurut Muhrin (2023) Jam pelajaran PJOK sering kali sangat terbatas, sehingga siswa tidak memiliki cukup waktu untuk mempelajari dan mempraktikkan berbagai keterampilan olahraga dengan maksimal. Hal ini menjadi kendala terutama untuk kegiatan yang membutuhkan latihan berulang, seperti senam, permainan bola, atau atletik, yang memerlukan penguasaan teknik secara bertahap.

Motivasi yang rendah juga menjadi salah satu tantangan utama. Sebagian siswa kurang berminat terhadap pembelajaran PJOK, baik karena kegiatan yang monoton, kurangnya apresiasi dari guru, maupun suasana belajar yang kurang mendukung (Ayu & Yunarta (2022). Tanpa dorongan yang cukup atau suasana pembelajaran yang menarik, siswa cenderung merasa bosan dan kehilangan semangat untuk berpartisipasi. Untuk mengatasi hal ini, diperlukan inovasi dari guru PJOK dalam mengemas pembelajaran, peningkatan sarana olahraga, serta dukungan dari orang tua dan komunitas untuk menciptakan pengalaman belajar yang lebih menyenangkan dan bermanfaat bagi siswa.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk mengeksplorasi tujuan PJOK di MIS. Dengan melakukan observasi dan wawancara mendalam dengan siswa MIS yang secara rutin aktif dalam PJOK, penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan wawasan tentang pengalaman olahraga dan manfaatnya di MIS. Metode studi kasus kualitatif akan membantu mengidentifikasi dan memberikan pemahaman yang jelas tentang tujuan PJOK tersebut terhadap kesehatan jasmani, mental dan sosial.

Selain itu, signifikansi Penelitian ini terletak pada kontribusinya terhadap komunitas ilmiah dan masyarakat. Dalam bidang akademik, PJOK menjadi objek penelitian yang mengeksplorasi manfaat olahraga terhadap kesehatan fisik, mental, serta inovasi dalam pembelajaran, sehingga memperkuat kebijakan berbasis data. Sementara itu, bagi masyarakat, PJOK berkontribusi dalam mendorong pola hidup sehat, mencegah penyakit, serta membangun karakter seperti disiplin dan kerja sama melalui kegiatan olahraga. Dengan menyatukan aspek pendidikan dan kesehatan, PJOK membantu mencetak generasi yang bugar, kompetitif, dan mampu mempererat hubungan sosial di lingkungan mereka.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami sejauh mana pembelajaran PJOK dapat mendukung perkembangan fisik, mental, dan sosial siswa, termasuk peningkatan kemampuan motorik, kebugaran jasmani, dan kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat. Selain itu, penelitian ini mengeksplorasi hambatan yang dihadapi siswa, seperti variasi kemampuan fisik, rendahnya motivasi, serta keterbatasan fasilitas olahraga, untuk menyusun rekomendasi berbasis data yang relevan. Dengan mengevaluasi metode pembelajaran dan dampaknya terhadap karakter siswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu menciptakan lingkungan pendidikan yang lebih mendukung, berkelanjutan, dan berorientasi pada pengembangan kualitas kesehatan dan pembelajaran siswa secara menyeluruh.

METODE

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus untuk mendalami tujuan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di Madrasah Ibtidaiyah Swasta (MIS). Menurut Assyakurrohim et al. (2023) Studi kasus adalah metode penelitian kualitatif yang digunakan untuk memahami fenomena tertentu secara menyeluruh dalam dunia nyata. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam bagaimana pembelajaran PJOK berperan dalam mengembangkan aspek fisik, mental, sosial, dan spiritual siswa, sekaligus memahami proses pembelajaran dalam kerangka pendidikan berbasis nilai-nilai keislaman.

Partisipan dalam penelitian ini adalah siswa kelas 3 MIS yang berjumlah 18 orang. Pemilihan kelas ini didasarkan pada observasi awal, di mana kelas 3 menunjukkan tingkat keaktifan yang lebih tinggi saat mengikuti mata pelajaran PJOK dibandingkan kelas lainnya. Pemilihan tersebut bertujuan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh mencerminkan dinamika yang relevan dan kaya terkait tujuan pembelajaran PJOK.

Penelitian ini berfokus pada wawancara mendalam dengan 18 siswa untuk mendapatkan wawasan mengenai pengalaman dan persepsi mereka terhadap pembelajaran PJOK. Wawancara ini diarahkan untuk menggali dampak pembelajaran PJOK terhadap pengembangan aspek fisik (kesehatan dan kebugaran), mental (disiplin dan fokus), sosial (kerja sama dan kepedulian), serta spiritual (pemahaman nilai-nilai agama).

Selain wawancara, peneliti juga melakukan observasi langsung selama proses pembelajaran PJOK berlangsung. Observasi ini bertujuan untuk mencatat interaksi antara siswa dengan guru, hubungan antar siswa, serta penggunaan fasilitas yang tersedia dalam mendukung proses pembelajaran. Hasil observasi ini memberikan data kontekstual untuk memahami realitas pelaksanaan pembelajaran PJOK.

Teknik pengumpulan data yang digunakan mencakup wawancara dan observasi. Wawancara dilakukan dengan pendekatan semi-terstruktur agar dapat mengeksplorasi informasi secara mendalam namun tetap terarah, khususnya mengenai pandangan dan pengalaman siswa terkait pembelajaran PJOK. Sementara itu, observasi dilakukan secara partisipatif untuk mengamati secara langsung kegiatan pembelajaran PJOK. Fokus observasi meliputi dinamika interaksi siswa, pemanfaatan fasilitas, dan pola kegiatan selama pembelajaran berlangsung. Kombinasi kedua metode ini diharapkan mampu memberikan gambaran menyeluruh terkait pelaksanaan dan dampak pembelajaran PJOK di kelas 3 MIS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang melibatkan 18 siswa MIS sebagai siswa aktif yang selalu mengikuti PJOK selama masa pembelajaran hingga 03 Desember 2024. Hasil temuan diperoleh dari observasi dan wawancara mendalam yang telah dianalisis untuk memenuhi tujuan

penelitian. Adapun aspek pengembangan PJOK yaitu : aspek jasmani, mental, sosial dan motori. Dan beberapa cabang olarga seperti bola kaki, badminton dan billiard.

Tabel 1. Participant

NO	RESPON SISWA TERHADAP PJOK	KELAS
14 siswa	Positif	3
14 siswa	Positif	3

Aspek Jasmani

Penelitian ini bertujuan untuk menilai dampak program PJOK terhadap perkembangan aspek fisik siswa di MIS. Dengan menganalisis kebugaran, kekuatan, dan daya tahan siswa, penelitian ini akan memberikan gambaran mengenai efektivitas kegiatan olahraga dalam meningkatkan kesehatan jasmani siswa. Selain itu, penelitian ini juga akan mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi partisipasi siswa dalam kegiatan PJOK, sehingga langkah-langkah dapat diambil untuk meningkatkan keterlibatan mereka dalam aktivitas fisik.

“menurut saya mapel PJOK sangat menyenangkan karna membantu saya meningkatkan kekuatan tubuh dan sering latihan fisik” siswa 4

“olahraga bola kaki di pelajaran PJOK sangat menyenangkan dan bermanfaat bagi tubuh saya. Lari dan latihan kekuatan kaki yang sering dilakukan membuat tubuh saya terasa lebih sehat” siswa 6

“berlari mengejar bola dan bermain dilapangan membuat tubuh saya lebih bugar dan sehat. Selain itu kemampuan otot saya meningkat dan tubuh saya semakin lincah” siswa 9

“bermain sepa bola mengajarkan saya cara menjaga stamina agar tetap prima” siswa 10

Pelajaran PJOK memiliki banyak manfaat bagi kebugaran siswa. Siswa yang berpartisipasi dalam aktivitas fisik teratur, seperti berlari dan latihan kekuatan, menjadi lebih sehat dan bugar. Selain itu, aktivitas ini meningkatkan kelincahan, kekuatan otot, dan stamina, yang sangat penting untuk tetap bugar dan energik.

Secara keseluruhan, pelajaran PJOK sangat disukai oleh siswa karena selain menyenangkan, juga membantu mereka mempertahankan kebugaran fisik. Siswa merasa lebih kuat dan bugar, dan mereka dapat mempertahankan stamina dan daya tahan mereka selama latihan yang konsisten. Ini menunjukkan bahwa pelajaran ini membantu meningkatkan kesehatan dan kebugaran fisik siswa secara keseluruhan.

Aspek Mental

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana program PJOK berdampak pada aspek mental siswa di MIS, seperti peningkatan fokus, disiplin, dan kemampuan mengelola stres. Penelitian ini bertujuan untuk menunjukkan betapa pentingnya olahraga dalam kurikulum pendidikan dengan memahami bagaimana olahraga dapat mempengaruhi kesehatan mental siswa. Diharapkan hasil penelitian ini akan memberikan wawasan tentang cara PJOK mendukung kesejahteraan mental dan pengembangan fisik siswa.

“ketika lelah belajar dikelas, menurut saya olahraga diluar ruangan sangat membantu mengembalikan semangat belajar saya” siswa 8

“saya sangat suka olahraga karna bisa melakukan kegiatan bersama dan itu membuat saya lebih bahagia dan pembelajaran setelahnya tidak melelahkan lagi” siswa 11

“saya selalu bersemangat jika pada hari itu ada mapel olahraga karna berlari lari di lapangan sekolah itu sangat menyenangkan dan anginnya sejuk” siswa 13

“terkadang ketika saya memenangkan lomba di mapel PJOK, saya sangat sedih karna tidak mendapatkan apresiasi dari guru PJOK maupun teman teman. Karna bagaimanpun saya merasa itu sebuah pencapaian dan harusnya saya diberi ucapan selamat agar saya lebih bersamangat lagi kedepannya” siswa 14

“saya sangat sedih dan kepikiran jika sedang mapel PJOK dan ada seorang teman yang tidak mempunyai tim karna dia kurang lincah. Padahal guru sudah membagi timnya tapi teman teman yang lain tidak mendengarkan guru” siswa 16

Dalam pelajaran PJOK, olahraga meningkatkan semangat siswa. Siswa merasa lebih bugar dan bahagia setelah melakukan aktivitas fisik, seperti berlari di lapangan atau berolahraga di luar ruangan. Akibatnya, pembelajaran menjadi lebih menyenangkan. Selain itu, kegiatan ini memungkinkan Anda bekerja sama dengan teman-teman, yang meningkatkan kebahagiaan dan semangat untuk belajar.

Namun, ada beberapa tantangan dalam pelajaran PJOK yang membuat beberapa siswa merasa tidak termotivasi. Misalnya, mereka tidak diberi apresiasi setelah mencapai prestasi, seperti memenangkan lomba. Selain itu, ada keprihatinan terhadap teman yang tidak dapat bergabung dengan tim karena tidak lincah; ini menunjukkan betapa pentingnya rasa solidaritas dan perhatian satu sama lain saat berolahraga.

Aspek Sosial

Penelitian ini meneliti bagaimana PJOK membantu meningkatkan aspek sosial siswa di MIS dengan melihat bagaimana siswa berinteraksi satu sama lain saat berolahraga. Diharapkan hasil penelitian ini akan memberikan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana partisipasi aktif dalam kegiatan PJOK dapat membentuk lingkungan sosial yang positif dan bagaimana hal itu berdampak pada hubungan antar siswa.

“ketika olahraga badminton, saya selalu kurang puas karna guru selalu membuatnya menjadi perindividu padahal saya merasa jika bersama tim akan lebih seru karna tidak terlalu melelahkan dan bisa kerja sama” siswa 1

“ketika belajar PJOK hal yang selalu paling saya tunggu adalah main bersama tim, karna saya sangat suka satu tim dengan sahabat saya dan itu membuat saya lebih percaya diri” siswa 3

“mapel PJOK membuat saya merasa lebih dekat dengan teman teman sekelas karena sering melakukan kegiatan bersama” siswa 5

“saya menemukan teman baru setiap selesai mapel PJOK” siswa 7

Banyak siswa mengatakan bahwa pelajaran PJOK sangat bermanfaat bagi mereka, terutama ketika berkaitan dengan kegiatan tim. Mereka merasa lebih puas dan bersemangat saat bermain bersama tim karena mereka dapat bekerja sama, mengurangi kelelahan, dan merasa lebih percaya diri, terutama saat bermain dengan teman-teman mereka. Kegiatan berkelompok ini membuat pelajaran lebih menyenangkan dan meningkatkan rasa kebersamaan.

Selain itu, PJOK membantu siswa membangun hubungan sosial dengan teman-teman mereka melalui kegiatan yang mereka lakukan bersama. Ini menunjukkan bahwa olahraga PJOK tidak hanya membantu Anda tetap sehat secara fisik, tetapi juga membantu Anda membuat lebih banyak teman baru.

Aspek Motorik

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi seberapa efektif program PJOK meningkatkan keterampilan motorik siswa di MIS. Dengan berfokus pada keterampilan motorik dasar seperti koordinasi, keseimbangan, dan kelincahan, penelitian ini akan mengevaluasi seberapa efektif kegiatan olahraga meningkatkan keterampilan motorik siswa. Diharapkan hasilnya akan membantu pendidik merancang program PJOK yang lebih baik untuk memenuhi kebutuhan perkembangan siswa.

“saya senang karna sering latihan lari ketika PJOK, itu membantu tubuh saya agar lebih kuat dan lincah” siswa 2

“saya rasa latihan motorik di mapel PJOK masih sangat kurang, kami jarang melakukan latihan keseimbangan dan sangat jarang melakukan pemanasan” siswa 12

“Karna sering olahraga badminton, saya merasa tangan dan badan saya menjadi lebih ringan dan tidak kaku lagi” siswa 15

“kemampuan fokus dan tangan saya meningkat karna sering latihan ketika olahraga” siswa 17

“setelah mengikuti pelajaran PJOK, saya semakin rajin mengasah kemampuan saya seperti berlari dan pemanasan lainnya” siswa 18

Pelajaran PJOK meningkatkan fisik siswa dengan meningkatkan kekuatan, kelincahan, dan koordinasi tubuh. Bermain badminton, misalnya, membuat siswa merasa lebih kuat dan lincah, dan tubuh mereka menjadi lebih ringan. Pelajaran PJOK juga mengasah keterampilan motorik siswa dengan meningkatkan fokus dan koordinasi tangan.

Namun, beberapa siswa khawatir tentang kurangnya latihan motorik, seperti pemanasan dan keseimbangan, yang jarang dilakukan selama pelajaran PJOK. Beberapa siswa berharap lebih banyak perhatian diberikan pada latihan ini untuk membantu pertumbuhan fisik mereka secara keseluruhan. Namun, banyak siswa yang terus meningkatkan kemampuan fisik mereka dengan rajin berlatih seperti berlari dan berolahraga setelah pelajaran.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, disimpulkan bahwa PJOK memiliki dampak positif bagi siswa MIS, yang mencakup fisik, mental, sosial, dan motorik. Olahraga, seperti berlari, latihan kekuatan, dan bermain bola, meningkatkan kesehatan jasmani selain meningkatkan kekuatan dan kelincahan. Program ini juga meningkatkan disiplin, fokus, kepercayaan diri, kemampuan mengelola stres, dan kebahagiaan siswa. PJOK juga membantu siswa belajar keterampilan motorik dasar seperti kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi. Dan PJOK juga membantu siswa dalam mencapai aspek-aspek yang telah disebutkan sebelumnya seperti, aspek jasmani, sosial, mental dan motorik (TARLINA, 2023; Rohmawati., Dkk. 2024; Saputra., Dkk. 2024).

Sejalan dengan penelitian ahli terdahulu (Nafisa, D., et al. 2024; Aminuddin., Hannam; Charagosa., et al. 2024) menyebutkan bahwa kegiatan fisik yang dilakukan oleh siswa PJOK, seperti bermain dan berolahraga, meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan otot, dan kesehatan jantung. Selain itu, aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa PJOK dapat membantu meningkatkan kesehatan mental mereka dan keterampilan motorik mereka. Olahraga juga dapat membantu siswa mengurangi kecemasan, depresi, dan stres, yang merupakan gejala yang sering dialami oleh siswa karena tekanan akademik dan sosial. PJOK juga membantu meningkatkan hubungan sosial di lingkungan sekolah dan meningkatkan keterampilan interpersonal siswa, yang akan bermanfaat bagi kehidupan sosial mereka.

Bagaimanapun juga, Aktivitas fisik yang dilakukan dalam PJOK meningkatkan kesehatan tubuh, daya tahan, dan kebugaran secara keseluruhan (Rohmah & Muhammad (2021). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelajaran PJOK meningkatkan kebugaran fisik siswa (Beauty, T. R. C., et al. 2020; Sumitra, 2023). Sebagian besar siswa mengatakan bahwa berlari, latihan kekuatan, dan permainan bola kaki sangat menyenangkan dan bermanfaat bagi kesehatan mereka. Perasaan ini ditunjukkan oleh pernyataan siswa bahwa mereka merasa lebih kuat, sehat, dan lincah setelah berolahraga. Hasil menunjukkan bahwa kegiatan fisik meningkatkan kesehatan dan kebugaran siswa.

Selanjutnya, Kegiatan fisik dalam PJOK, seperti olahraga atau permainan, berfungsi untuk mengembangkan ketahanan mental, meningkatkan kemampuan untuk menghadapi stres, serta membentuk kepribadian yang lebih tangguh dan disiplin (Megantara, B. A., dkk. (2024). Hasilnya menunjukkan bahwa Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) meningkatkan semangat dan keinginan siswa untuk belajar. Olahraga di luar ruangan membuat orang lebih bahagia, lebih semangat, dan lebih nyaman untuk belajar (Furkan, F., et al. (2021). Kegiatan fisik dan kerja sama tim meningkatkan rasa solidaritas dan kebersamaan siswa. Namun, kurangnya apresiasi terhadap prestasi siswa dan dikeluarkan dari tim dapat mempengaruhi motivasi mereka. Oleh karena itu, aspek psikologis dan sosial sangat penting dalam pelajaran PJOK.

Selain itu, Melalui olahraga dan permainan kelompok, siswa belajar bekerja sama, menghargai perbedaan, serta mengembangkan keterampilan komunikasi dan interaksi sosial (Suleman, 2024; Mahesha, A., dkk. (2024). Hasil penelitian menunjukkan bahwa Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) menguntungkan kepercayaan diri dan hubungan sosial siswa. Kegiatan tim seperti bulu tangkis meningkatkan rasa percaya diri, kebersamaan, dan kerja sama (Khanifah & Fatimah. (2023). Saat bermain bersama tim, siswa merasa lebih puas dan bersemangat, yang menghasilkan lebih sedikit kelelahan dan menciptakan hubungan sosial yang lebih baik. PJO juga membantu siswa menemukan teman baru dan memiliki interaksi sosial yang lebih baik.

Dan yang terakhir, Pembelajaran PJOK membantu mengembangkan keterampilan motorik dasar, yang berperan penting dalam kemampuan fisik sehari-hari, seperti koordinasi tubuh dan kelincahan (Mustafa & Sugiharto, 2020; ZIMAM, (2024). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) meningkatkan kemampuan fisik siswa. Siswa melaporkan bahwa lari dan badminton meningkatkan kekuatan, kelincahan, dan koordinasi tubuh (Mahreza, (2024). Tetapi beberapa siswa ingin lebih banyak latihan motorik seperti pemanasan dan keseimbangan untuk tumbuh dengan lebih baik. Secara keseluruhan, pelajaran PJOK mendorong siswa untuk berlatih secara teratur untuk meningkatkan kemampuan fisik mereka.

Penelitian ini juga menghasilkan temuan baru yang dapat meningkatkan pemahaman kita tentang bagaimana PJOK berperan dalam pendidikan. PJOK tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik siswa, tetapi juga meningkatkan kesehatan mental dan sosial mereka. Kegiatan tim sangat penting untuk meningkatkan keterampilan sosial dan emosional siswa. Penelitian ini memiliki banyak konsekuensi nyata bagi pendidik dan pembuat kebijakan. Untuk memenuhi kebutuhan siswa, program PJOK di sekolah harus ditingkatkan. Untuk memasukkan PJOK ke dalam kurikulum, kerja sama antara guru PJOK dan guru lainnya juga diperlukan.

Hasil ini mendukung teori tentang bagaimana aktivitas fisik meningkatkan kesehatan fisik dan mental (Rohmah & Muhammad, 2021; Megantara et al., 2024). Mereka juga mendukung teori tentang bagaimana kegiatan tim membantu mengembangkan keterampilan sosial dan emosional (Khanifah & Fatimah, 2023). Studi ini memiliki keterbatasan. Penelitian ini hanya melihat siswa MIS dan tidak mempertimbangkan variabel lain yang mempengaruhi hasil PJOK, seperti keinginan dan dukungan orang tua.

Untuk meningkatkan validitas hasil, peneliti selanjutnya dapat memperluas sampel ke siswa lain. Selain itu, penting untuk mempertimbangkan motivasi individu, dukungan orang tua, dan lingkungan sekolah. Penelitian selanjutnya dapat berfokus pada pengembangan program PJOK yang lebih komprehensif dan terintegrasi. Peneliti selanjutnya juga dapat melakukan studi jangka panjang untuk mengamati perkembangan siswa selama periode waktu yang lebih lama dan menggunakan metode penelitian campuran untuk meningkatkan validitas hasil. Penelitian ini menunjukkan bahwa pelajaran PJOK memiliki dampak positif yang signifikan terhadap aspek fisik, mental, sosial, dan motorik siswa.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) meningkatkan kesehatan fisik, mental, sosial, dan motorik siswa. PJOK meningkatkan kesehatan fisik siswa dengan meningkatkan kekuatan, kelincahan, daya tahan, dan koordinasi tubuh. Selain itu, PJOK meningkatkan disiplin, fokus, kepercayaan diri, dan kemampuan untuk mengendalikan diri. Kegiatan tim dalam PJOK meningkatkan keterampilan motorik dasar dan meningkatkan solidaritas dan hubungan sosial siswa. Penelitian ini menunjukkan bahwa pendidik dan pembuat kebijakan dapat menggunakan temuan ini untuk meningkatkan kualitas program PJOK di sekolah. Oleh karena itu, program PJOK harus dibuat lebih komprehensif dan terintegrasi. Penelitian lanjutan dapat mempertimbangkan keinginan individu dan dukungan orang tua, dan lingkungan sekolah, serta melakukan studi jangka panjang untuk mengamati perkembangan siswa sehingga sampel dapat diperluas.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Ardha, M. A. (2022). Inovasi digital learning pada mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK). *Teknologi Metaverse Dalam Ilmu Keolahragaan*, 39-45.
- Aminudin, D., & Hamam, H. Relaksasi Versus Rekreasi: Analisis Perbedaan Stres Mahasiswa Dalam Konteks Hobi Santai, Olahraga, dan Rekreasi. *Jurnal Administrasi Pendidikan dan Konseling Pendidikan*, 5(1), 42-49.
- Assyakurrohim, D., Ikhram, D., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). Metode studi kasus dalam penelitian kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01), 1-9.
- Ayu, P. S., & Yunarta, R. (2022). Kendala Implementasi Pembelajaran PJOK Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Olahraga Indonesia*, 5(3), 78-88.

- Beauty, T. R. C., Nurhasan, N., & Tuasikal, A. R. S. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran Permainan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran PJOK. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(2).
- Charagosa, E., Akhmad, N., & Nastia, W. O. (2024). TINGKAT PEMAHAMAN SISWA SEKOLAH DASAR TERHADAP PERMAINAN TRADISIONAL. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram*, 11(2), 88-99.
- Furkan, F., Rusdin, R., & Shandi, S. A. (2021). Menjaga Daya Tahan Tubuh Dengan Olahraga Saat Pandemi Corona Covid-19. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 5(1).
- Khanifah, S., & Fatimah, N. (2023). Penguatan Soft Skill Kecerdasan Sosial Peserta Didik melalui Kegiatan Ekstrakurikuler di SMA IT Bina Amal Semarang.
- Mahesha, A., Febrian, M., Nurhakim, N., & Ihsanudin, R. (2024). ANALISIS PERMAINAN BOLA BERACUN DALAM MENGAJAH KERJA SAMA ANAK USIA SEKOLAH DASAR. *Jayabaya: Jurnal Peminat Olahraga*, 3(1), 1-10.
- Mahreza, R. (2024). *HUBUNGAN FLEKSIBILITAS DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN SMASH PADA ATLET BULU TANGKIS PB LAUSER ACEH TENGAH* (Doctoral dissertation, Universitas Bina Bangsa Getsempena).
- Megantara, B. A., Thazqia, F. M., Wahid, Z. A., Pribadi, R., Mentari, A. G., Rahmah, A. S., & Tarigan, B. (2024). PENGARUH PENDIDIKAN JASMANI TERHADAP LIFE SKILLS. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 24(2), 92-106.
- Muhrin, M. (2023). EFEKTIVITAS METODE EKSPERIMENTAL DALAM MENINGKATKAN HASIL BELAJARA VARIASI GERAK SPESIFIK DALAM PERMAINAN BOLA BESAR DI SMP NEGERI 3 WERA TAHUN PELAJARAN 2021/2022. *Jurnal PenKoMi: Kajian Pendidikan dan Ekonomi*, 6(2), 166-173.
- Mustafa, P. S., & Dwiyogo, W. D. (2020). Kurikulum pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di Indonesia abad 21. *Jurnal Riset Teknologi dan Inovasi Pendidikan (JARTIKA)*, 3(2), 422-438.
- Mustafa, P. S., & Sugiharto, S. (2020). Keterampilan motorik pada pendidikan jasmani meningkatkan pembelajaran gerak seumur hidup. *Sporta Saintika*, 5(2), 199-218.
- Nafisa, D., Tsalisa, H. H., Nurbaiti, I. S., Yusuf, Z. A., Putri, Z. I., & Mulyana, A. (2024). Pentingnya Pengembangan Keterampilan Fisik pada Anak-Anak Melalui Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(2), 23450-23459.
- Permana, R., & Habibie, A. (2021). Analisis Assesmen Literasi Jasmani dengan Kebutuhan Pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar Muhammadiyah Tasikmalaya.
- Prasetyo, T. (2021). *Aktivitas Olahraga Dalam Mengidentifikasi Karakter Siswa SMA Negeri 1 Durai Kabupaten Karimun* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat kebugaran jasmani dan aktivitas fisik siswa sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 9(01), 511-519.
- Rohmawati, D., Arbani, W., & Putra, M. M. (2024). *Penerapan Permainan Tradisional Benteng dalam Pembelajaran Penjas dalam Pembentukan Perilaku Sosial Siswa Kelas V SDN 112 Rejang Lebong* (Doctoral dissertation, Institut Agama Islam Negeri Curup).
- Rumlah, S. (2022). Budaya Olahraga Di Masyarakat Sebagai Fenomena Sosial Terhadap Kesehatan Jiwa Dan Kebugaran Jasmani Lansia. *JEJAK: Jurnal Pendidikan Sejarah & Sejarah*, 2(1), 94-100.
- Saputra, T. J., Yuliawan, D., & Sukmana, A. A. (2024, October). Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor Terhadap Gerak Fundamental Bagi Siswa SD Laboratorium UNP Kediri. In *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, Sains dan Pembelajaran* (Vol. 4, No. 1, pp. 636-645).
- Suleman, M. A. (2024). Meningkatkan keterampilan komunikasi siswa melalui penerapan experiential learning. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 9(3), 1530-1538.
- Sumitra, D. A. (2023). Implementasi Kurikulum Belajar Mandiri Mata Pelajaran PJOK Di Sekolah Dasar Kabupaten Beringin. *SIBATIK JOURNAL: Jurnal Ilmiah Bidang Sosial, Ekonomi, Budaya, Teknologi, Dan Pendidikan*, 2(7), 2085-2090.

- TARLINA, T. (2023). *HUBUNGAN KOMPETENSI GURU DAN MOTIVASI DENGAN HASIL BELAJAR SISWA PADA MATA PELAJARAN PENJASKES SEKOLAH TINGKAT DASAR SE-KECAMATAN TUJUH BELAS* (Doctoral dissertation, IKIP PGRI PONTIANAK).
- Yustiyati, S., Dhafiana, N., Sabila, S. A., Indriani, T., & Mulyana, A. (2024). Meningkatkan minat belajar siswa SD dalam pembelajaran PJOK melalui permainan tradisional. *Jurnal Keolahragaan JUARA*, 4(1), 25-33.
- ZIMAM, M. (2024). *PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL GOBAG SODOR TERHADAP KELINCAHAN DAN KECEPATAN SISWA MA AL ABROR SUKOSEWU* (Doctoral dissertation, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro).