

Pengaruh Pendidikan Jasmani Bagi Anak Sekolah Dasar untuk Pembentukan Karakter di Era Modern

Fajar Siddik¹, Alya Sania Putri², Aulia Dea Ananda³, Iasyah Fakhrary⁴, Munisa Putri⁵
Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Medan

Email : munisaputri03@gmail.com, alyap9107@gmail.com, auliadeaananda62@gmail.com,
iasyahfakhrary04@gmail.com

Jl. William Iskandar Ps. V, Kenangan Baru, Kec.Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara
Correspondence Author: munisaputri03@gmail.com

ABSTRACT: *This research aims to examine the influence of physical education for elementary school children on character formation in the modern era. By using the literature review method, which begins with identifying relevant sources. The results of the research show that physical education in the modern era has a very important role in development. holistic children. Physical education does not only focus on physical aspects, but also includes cognitive, effective and psychomotor development. Physical education contributes to the formation of students' character and social skills in the modern era. In this context, the role of teachers as role models is crucial, where they are expected to deliver materials in creative and interactive ways, including utilizing digital platforms such as TikTok to attract students' interest. The research also highlights the challenges faced in implementing physical education, such as the lack of facilities and resources and the need for professional training for teachers to improve the quality of learning. Thus, physical education is expected to contribute not only to students' physical health, but also to the development of social skills and adaptability in an increasingly digitalized world.*

Keywords: *Modern Era, Physical Education, Character*

ABSTRAK: Penelitian ini bertujuan mengkaji pengaruh pendidikan jasmani bagi anak Sekolah Dasar untuk pembentukan karakter di era modern. Dengan menggunakan metode literatur review, yang dimulai dengan identifikasi sumber-sumber yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan jasmani di era modern memiliki peran yang sangat penting dalam pengembangan holistic anak. Pendidikan jasmani tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga mencakup pengembangan kognitif, efektif, dan psikomotorik. Pendidikan jasmani berkontribusi pada pembentukakan karakter dan keterampilan sosial siswa di era modern. Dalam konteks ini, peran guru sebagai model teladan sangat penting, di mana mereka diharapkan dapat menyampaikan materi dengan cara yang kreatif dan interaktif, termasuk memanfaatkan platform digital seperti TikTok untuk menarik minat siswa. Penelitian ini juga menyoroti tantangan yang dihadapi dalam implementasi pendidikan jasmani, seperti kurangnya fasilitas dan sumber daya, serta perlunya pelatihan profesional bagi guru untuk meningkatkan kualitas pembelajaran. Dengan demikian, pendidikan jasmani diharapkan dapat berkontribusi tidak hanya pada kesehatan fisik siswa, tetapi juga pada pengembangan keterampilan sosial dan kemampuan beradaptasi di dunia yang semakin digital.

Kata Kunci : Era Modern, Pendidikan Jasmani, Karakter

1. PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang dikelola secara sistematis, dipilih sesuai karakteristik peserta didik, tingkat kematangan, kemampuan pertumbuhan dan perkembangan peserta didik sehingga mampu meningkatkan aspek kognitif, afektif dan psikomotor.

Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) adalah mata pelajaran yang wajib diajarkan di semua tingkatan pendidikan, mulai dari sekolah dasar hingga sekolah menengah atas. Dan kita sudah pernah mempelajari di saat jenjang pendidikan, PJOK merupakan suatu proses pembelajaran yang menggunakan aktivitas gerak sebagai sarana untuk mencapai tujuan pendidikannya. Seperti yang kita ketahui, semua makhluk hidup, termasuk manusia, melakukan

aktivitas gerak (Mashud, 2015). Hal ini berlaku untuk semua kalangan, baik itu orang tua, remaja, anak-anak, laki-laki, maupun perempuan. Anak-anak, secara umum, memiliki kecenderungan untuk selalu aktif dan bergerak. Bagi mereka, bergerak bukan hanya suatu keharusan, tetapi juga merupakan bagian yang sangat menyenangkan dan penting dalam kehidupan mereka. Sebagai contoh, ketika anak-anak sedang bermain, mereka secara alami mengekspresikan kegembiraan dan keaktifan melalui aktivitas fisik (Mustafa & Sugiharto, 2020).

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan nasional yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan peserta didik melalui aktivitas jasmani (Utama Bandi, 2011). Sehingga pendidikan jasmani harus diajarkan kepada setiap peserta didik pada semua jenjang pendidikan. Perencanaan pendidikan jasmani dilakukan secara seksama untuk memenuhi perkembangan, pertumbuhan, dan kebutuhan perilaku setiap anak. Maka pendidikan jasmani bukan hanya ditujukan untuk mengembangkan kemampuan psikomotorik, akan tetapi juga mengembangkan kemampuan kognitif dan afektif peserta didik. Pendidikan jasmani memiliki beberapa tujuan, yaitu Meletakkan landasan karakter moral, Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi, Menumbuhkan kemampuan berfikir kritis, Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis, Mengembangkan kemampuan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga. Mengembangkan keterampilan mengelola diri dalam pemeliharaan kebugaran (Depdiknas: 2003)

Era digital adalah suatu masa di mana perkembangan teknologi demikian pesat dan pengetahuan dapat diperoleh dengan mudah baik dalam bidang ekonomi maupun sosial. Perkembangan dunia teknologi saat ini makin pesat ke arah serba digital. Era digital telah membuat manusia memasuki gaya hidup baru yang tidak bisa dilepaskan dari perangkat yang serba elektronik. Teknologi menjadi alat yang membantu kebutuhan manusia. Dengan teknologi apapun dapat dilakukan dengan lebih mudah. Begitu pentingnya peran teknologi inilah yang mulai membawa peradaban memasuki ke era digital.

Media sosial makin berkembang sejalan perkembangan teknologi internet yang mengarahkan para pengguna seperti berkejaran dengan arus mobilisasi di era revolusi industri 4.0. Guru pendidikan jasmani merupakan agen perubahan dimana dalam meningkatkan proses kegiatan mengajar tidak lepas dari menggunakan secara tepat dan cermat teknologi internet yang berbentuk bentuk media sosial tersebut. Media sosial merupakan aplikasi berbentuk konten isi yang memanjakan penggunanya untuk dapat berkomunikasi dan berinteraksi dalam bentuk audio visual dengan pengguna lainnya baik di daerah/negara yang sama bahkan jauh di

belahan dunia mana pun. Mereka dapat berkreasi secara luas sesuai dengan maksud dan tujuan yang diinginkan. Penelitian dan pelatihan pun telah banyak dilakukan, seperti yang dilakukan oleh (Kurnia & Fitriyani, 2018) dalam penelitiannya menyatakan bahwa dengan memanfaatkan teknologi digital pembelajaran menjadi lebih efektif serta mendorong siswa untuk tidak hanya memahami materi yang disampaikan namun mengetahui bagaimana memecahkan masalah yang muncul di era Internet of Thing. (Riyanto, 2020) dalam penelitiannya juga menyatakan bahwa penggunaan media sosial semakin meningkat, internet mampu menjawab setiap perkembangan komunikasi dan informasi sehingga membuat perbedaan antara interaksi sosial saat ini dengan interaksi sosial sebelumnya.

Contoh penerapan digitalisasi pada olahraga misalnya pada cabang sepakbola yaitu alat yang bernama Micoach, miCoach adalah sebuah alat latihan yang dikembangkan oleh adidas. Terdapat 6 produk yang telah tercipta, yaitu fit smart, smart run, smart ball, x_cell, speed cell, dan heart rate monitor. Dibalik kepopulerannya era.teknologi memiliki berbagai dampak negatif yang bisa merugikan orang terutama dalam segi kesehatan.

Penggunaan sesuatu secara berlebihan tentunya memiliki dampak negatif, termasuk penggunaan teknologi yang tidak terkontrol, akan menjadi bumerang yang memberi dampak negatif bagi penggunanya. Dimudahkannya segala macam pekerjaan dengan berbagai aplikasi dan teknologi menjadikan seseorang justru semakin lebih sedikit bergerak. Dengan lebih mudahnya pekerjaan, aktivitas fisik makin berkurang. Kemalasan yang mengikutinya akan menjadikan manusia menyimpan berbagai penyakit semisal obesitas dan lain sebagainya.

2. METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode literature review yaitu penelitian yang mengambil dan mengolah data dari beberapa jurnal, buku yang telah dipublikasikan dan relevan dengan permasalahan yang akan diteliti. Data yang telah diperoleh, kemudian dianalisis dengan menggunakan analisa deskriptif yaitu dimulai dari pengumpulan data, menganalisis kebutuhan, merumuskan pokok-pokok bahasan yang akan dikaji dan diambil kesimpulan. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa/siswi pada jenjang Sekolah Dasar (SD). Fokus penelitian ini adalah kendala proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang sedang terjadi saat ini. Teknik pengumpulan data dengan metode literature review terdiri dari dua macam yaitu teknik yang sifatnya interaktif dan non interaktif. Tetapi pada penelitian ini, penulis hanya fokus pada teknik yang sifatnya non interaktif yaitu berupa dokumen-dokumen dari berbagai sumber referensi. Artikel dan sumber yang dipilih harus relevan dengan topik pendidikan jasmani dan kesehatan pada anak sekolah dasar. Data dikumpulkan dari

berbagai database akademik seperti google scholar, setiap artikel diidentifikasi, dan dibaca berdasarkan tema utama seperti manfaat PJOK, implementasi kurikulum, dan tantangan yang dihadapi dalam pendidikan jasmani. Menggabungkan temuan dari berbagai sumber untuk mendapatkan gambaran menyeluruh tentang manfaat PJOK dalam pengembangan fisik dan mental anak-anak. Menemukan bahwa pengembangan keterampilan fisik melalui PJOK di sekolah dasar meningkatkan kesehatan fisik dan mental anak-anak. Mengonfirmasi bahwa keterampilan fisik yang baik mendukung performa akademis dan sosial anak-anak. Kurikulum abad ke-21 menekankan tidak hanya pada keterampilan gerak, tetapi juga pada kemampuan berpikir kritis, kreatif, dan kolaboratif. Penggunaan teknologi modern dalam pembelajaran jasmani menjadi aspek penting dalam kurikulum baru. Tantangan utama termasuk kurangnya fasilitas dan sumber daya yang memadai di sekolah dasar. Pentingnya peningkatan kualifikasi dan profesionalisme guru PJOK untuk mendukung implementasi kurikulum.

3. PEMBAHASAN

Hakikat dan Tujuan Pendidikan Jasmani

Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sekolah Dasar Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan suatu proses pembelajaran yang menggunakan aktivitas fisik sebagai sarana untuk mencapai perubahan secara holistik dalam kualitas individu. Pendekatan ini melibatkan aspek fisik, mental, dan emosional individu secara menyeluruh. Dalam konteks pendidikan jasmani, anak dianggap sebagai entitas yang utuh dan menyeluruh, di mana pendidikan ini tidak hanya memperhatikan kualitas fisik dan mentalnya secara terpisah, melainkan memperlakukan anak sebagai kesatuan integral yang mencakup berbagai aspek kualitas dirinya. Dalam realitasnya, pendidikan jasmani adalah suatu domain yang memiliki cakupan yang sangat luas (Aryadi, 2017). Pusat perhatiannya adalah meningkatkan aktivitas gerak manusia. Secara lebih khusus, penjas (pendidikan jasmani) terfokus pada hubungan antara gerakan tubuh manusia dan berbagai aspek pendidikan lainnya, terutama kaitannya dengan perkembangan fisik dan pengaruhnya terhadap pemikiran dan jiwa.

Keunikan dari penjas terletak pada fokusnya pada dampak perkembangan fisik terhadap pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia. Tidak ada bidang studi lain yang sepenuhnya bersifat holistik seperti pendidikan jasmani, karena mencakup perkembangan menyeluruh dari manusia secara total. Menurut (Regia Erkaesda Briliyan Atmaja, Faridha Nurhayati, 2023) menyebutkan bahwa “Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disekolah merupakan tujuan pengajar untuk membuat peserta didik bugar, dan dapat membantu peserta didik menciptakan gerakan baru yang didapatkan di pembelajaran penjas“.(Ariestika et al.,

2021) tujuan pendidikan jasmani adalah untuk pembentukan anak, yaitu sikap atau nilai, kecerdasan, fisik, dan keterampilan (psikomotorik), sehingga siswa akan dewasa dan mandiri, yang nantinya dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan Pendidikan Jasmani menurut Permendiknas Nomor 22 Tahun 2006 adalah sebagai berikut:

1. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan social.
2. Meningkatkan keyakinan diri dan keterampilan beharga untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasi dalam berbagai kegiatan jasmani.
3. Meraih dan menjaga tingkat kebugaran jasmani yang optimal guna melaksanakan tugas sehari-hari dengan efisiensi dan terkendali.
4. Mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui keterlibatan dalam kegiatan jasmani, baik dalam kelompok maupun secara individu.
5. Terlibat dalam kegiatan jasmani yang dapat memperkuat keterampilan sosial, memungkinkan siswa berfungsi secara efektif dalam hubungan antar individu.
6. Menikmati kegembiraan dan keceriaan melalui kegiatan jasmani, termasuk permainan olahraga

Aspek kognitif dalam pendidikan jasmani tidak hanya terbatas pada penguasaan pengetahuan faktual semata, melainkan juga melibatkan pemahaman terhadap gejala gerak dan prinsip-prinsipnya. Ini termasuk pemahaman mengenai landasan ilmiah pendidikan jasmani dan olahraga, serta manfaat pengisian waktu luang. Tujuan pendidikan jasmani sudah tercakup dalam pemaparan diatas yaitu memberikan kesempatan kepada anak untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi anak, baik dalam aspek fisik, mental, social, emosional dan moral. Singkatnya, pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan potensi setiap anak setinggi-tingginya. secara sederhana tujuan penjas meliputi tiga ranah (domain) sebagai satu kesatuan, sebagai berikut:

1. Kognitif, Psikomotorik dan Afektif Tujuan tersebut harus bisa dicapai melalui kegiatan pembelajaran yang direncanakan secara matang, dengan berpedoman pada ilmu mendidik. Dengan demikian, hal terpenting untuk disadari oleh guru penjas adalah bahwa ia harus menganggap dirinya sendiri sebagai pendidik, bukan hanya sebagai pelatih atau pengatur kegiatan. Misi pendidikan jasmani tercakup dalam tujuan pembelajarannya yang meliputi domain kognitif, afektif dan psikomotor. Perkembangan pengetahuan atau sifat-sifat social bukan sekedar dampak pengiring yang menyertai keterampilan gerak. Tujuan itu harus masuk dalam perencanaan dan scenario pembelajaran Dalam hal ini, untuk mencapai tujuan tersebut, guru perlu membiasakan diri untuk mengajar anak tentang apa

yang akan dipelajari berlandaskan pemahaman tentang prinsip-prinsip yang mendasarinya. Pergaulan yang terjadi di dalam adegan yang bersifat mendidik itu dimanfaatkan secara sengaja untuk menumbuhkan berbagai kesadaran emosional dan social anak. Dengan demikian anak akan berkembang secara menyeluruh, yang akan mendukung tercapainya aneka kemampuan

2. Ruang Lingkup Pengajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sekolah Dasar Ruang lingkungan Ruang lingkup pendidikan jasmani dan rohani memiliki pentingnya yang perlu dipahami oleh semua orang. Kehadiran ruang lingkup pendidikan jasmani ini mencakup berbagai aspek yang bertujuan untuk menggerakkan dan mengembangkan aspek psikomotorik pada siswa, termasuk
 1. Pembentukan Tubuh: Pendidikan jasmani berperan dalam pembentukan tubuh melalui berbagai materi pembelajaran yang memerlukan aktivitas fisik dan melibatkan otot.
 2. Pembentukan Prestasi: Untuk mencapai prestasi maksimal, pendidikan jasmani menjadi sarana untuk membentuk dan mengembangkan komponen fisik yang diperlukan.
 3. Pembentuk Sosial: Kehidupan manusia terkait erat dengan norma- norma sosial. Pendidikan jasmani membantu anak-anak tumbuh berkembang di tengah masyarakat, menyadari diri mereka dalam konteks sosial, dan mempengaruhi pertumbuhan serta perkembangan mereka.
 4. Keseimbangan Mental: Dalam era modern yang kompleks, pendidikan jasmani memiliki peran dalam menjaga keseimbangan mental. Hal ini diperlukan untuk menghadapi tuntutan kompleks yang dapat menimbulkan ketegangan dan konflik batin.
 5. Kecepatan Proses Berpikir: Proses pendidikan jasmani menuntut sensitivitas terhadap situasi, daya penginderaan, dan kecepatan dalam pengambilan keputusan. Ini melibatkan kemampuan peserta didik untuk bertindak dengan cepat dan tepat dalam situasi tertentu.
 6. Pembentukan Kepribadian: Pelajaran pendidikan jasmani harus dimanfaatkan oleh anak-anak dengan baik, dibimbing, dan dikembangkan agar memberikan pengaruh positif pada pembentukan kepribadian mereka untuk kelangsungan hidup yang lebih baik.
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan di Sekolah Dasar

Nilai nilai olahraga yang berkaitan dengan pembentukan karakter

1. Kejujuran

Kejujuran adalah semangat utama dari olahraga yang sangat didambakan dapat diterapkan oleh semua atlet dari semua cabang olahraga. Tanpa fair play, olahraga kehilangan nilai hakikinya. "Menang dan kalah dalam sebuah pertandingan bukanlah

suatu yang penting, yang penting adalah bagaimana hasil tersebut dicapai, spirit dalam olahraga dan seni adalah kejujuran dan sportifitas, yang terbaik adalah bagaimana mendapatkan keikhlasan dari yang dikalahkan..

2. Tanggung Jawab

Tanggung jawab merupakan nilai moral penting dalam kehidupan bermasyarakat. Tanggung jawab ini adalah pertanggung jawaban perbuatannya sendiri. Seorang atlet harus bertanggung jawab kepada timnya, pelatihnya dan kepada permainan itu sendiri. Tanggung jawab ini merupakan nilai moral terpenting dalam olahraga. Tidak mungkin ada tanggung jawab tanpa konsep amanah (kepercayaan).

3. Respek Terhadap orang lain

Nilai respek adalah nilai yang terkandung dalam pembelajaran penjas dan olahraga. Respek bisa diartikan menghargai perbedaan dengan orang lain yang berupa perbedaan suku agama ras dan antar golongan. Menghargai hak hak orang lain juga merupakan bagian dari sikap respek, karena sesungguhnya olahraga bersifat universal. Respek juga berarti menghormati dan menghargai prestasi orang lain, berani mengakui prestasi orang lain.

4. Kerja sama

Kerja sama dibutuhkan dalam hampir semua kegiatan olahraga beregu. Kerjasama dengan orang teman maupun dengan petugas pertandingan bahkan dengan lawan sebaiknya dilakukan. Olahraga mengajarkan bagaimana orang harus bekerja sama agar memenangkan pertandingan.

5. Pantang menyerah

Pantang menyerah juga bagian dari nilai yang didapat dari olahraga. Sikap pantang menyerah sering ditunjukkan oleh olahragawan ketika tertinggal dalam hal perolehan angka. Pada saat kondisi terpojok olahragawan akan menunjukkan sikapnya. yang pantang menyerah dengan kondisi yang sedang dialaminya.

Sikap ini dapat diimplementasi dalam pembentukan karakter melalui pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. Sikap ini dapat dimulai dengan mencoba berkompromi dan mengalahkan diri sendiri untuk mendapatkan hasil yang optimal.

Implementasi Pendidikan karakter di Sekolah Dasar

Nilai nilai olahraga sebagaimana dijelaskan penulis di atas, sesungguhnya sama dengan nilai nilai karakter yang dibutuhkan oleh generasi muda. Nilai nilai itu harus diajarkan agar siswa dapat mengerti, memahami dan dapat menerapkan dalam kehidupan sehari hari. Penerapan nilai olahraga yang diimplementasi melalui pendidikan. jasmani dan olahraga di

sekolah dasar akan berhasil dengan baik apabila guru pendidikan jasmani berperan aktif untuk memberi penekanan pada siswa pada saat pembelajaran penjas dan olahraga. Berikut adalah hal hal yang perlu dilakukan untuk implementasi pendidikan karakter melalui pendidikan jasmani dan olahraga di Sekolah dasar yaitu:

a. Keteladanan dalam pembelajaran penjas

Para ahli pendidikan jasmani berpendapat bahwa keteladanan merupakan hal terpenting dalam pembentukan karakter pada anak. Sekarang ini siswa kesulitan mencari figur untuk dijadikan sebagai tauladan dalam kehidupannya. Setiap saat mereka disuguhi tayangan tayangan tentang kekerasan, kasus korupsi yang menjerat para pemimpin yang seharusnya menjadi panutan, tawuran antar pelajar dan sebagainya. Guru pendidikan jasmani dapat menjadi model yang paling penting dalam pendidikan karakter anak di sekolah. Karakteristik siswa yang suka meniru gaya guru dalam menyampaikan materi, tingkah laku guru maupun kebiasaan guru yang lain akan mempercepat pencapaian tujuan guru sebagai model.

b. Menciptakan lingkungan yang berkarakter

Memberi penekanan pada pembelajaran penjas tidak pada prestasi tetapi pada proses mendapatkan keterampilan itulah yang menjadi penekanan guru. Siswa selalu diajarkan untuk tidak semata mata menang atau kalah dalam sebuah permainan. Siswa diajarkan bahwa perjuangan untuk memperoleh kemenangan itulah inti dari pembelajaran. Kerjasama antar siswa perlu diciptakan akan siswa menyadari arti penting bekerja sama dengan orang lain.

c. Pembiasaan dalam pembelajaran

Memulai pembelajaran dengan baris yang benar merupakan salah satu pembiasaan yang perlu ditekankan. Filosofi dan persyaratan serta fungsi berbaris perlu ditunjukkan kepada siswa. Guru harus dapat menunjukkan bahwa baris tidak sekedar berkumpul dan mengetahui jumlah siswa, tetapi lebih dari itu baris mengajarkan filosofi memimpin dan dipimpin. Baris juga mengajarkan penghormatan terhadap orang lain baik sebagai pemimpin maupun sesama orang yang dipimpin. Kekalahan adalah hal menyakitkan bagi semua orang yang mengalaminya. Namun kekalahan pasti akan dialami oleh semua orang, meskipun tidak semua dari mereka mampu menerima kekalahan dengan lapang dada. Menerima kekalahan dengan besar hati perlu diibina mealui pendidikan jasmani. Berani menerima kekalahan sekaligus mau mengakui kemenangan lawan adalah pribadi yang baik. Mengajarkan kepada siswa untuk menerima kekalahan adalah tindakan membentuk karakter melalui pendidikan jasmani.

d. Menanamkan disiplin

Kedisiplinan perlu ditegakkan pada diri siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga. Tanpa kedisiplinan tidak akan ada keberhasilan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga. Ada benang merah. antara pembentukan karakter dan pembentukan kedisiplinan meskipun tidak selalu berbanding lurus. Paling tidak dengan mendisiplinkan. siswa guru juga membentuk karakter siswa. Sebaliknya siswa yang disiplin akan selalu memperlihatkan kepribadian yang baik. Kedisiplinan dapat dilakukan guru pendidikan jasmani mulai dari disiplin waktu memulai pembelajaran dan mengakhiri pembelajaran pendidikan jasmani. Disiplin waktu juga berlaku pada penggunaan dan pemanfaatan waktu pada saat pembelajaran berlangsung.

Manfaat Pengembangan Keterampilan Fisik

Gerakan-gerakan dalam PJOK memberikan efek positif bagi keterampilan fisik anak sekolah dasar. Karena siswa membutuhkan pergerakan yang aktif, yang dimana pergerakan aktif dalam jangka panjang akan mencegah terjadinya obesitas. Pengembangan keterampilan fisik ini didukung dengan adanya kegiatan PJOK di sekolah, dengan adanya program PJOK ini mendorong siswa agar aktif secara fisik yang nantinya akan menciptakan pengaruh positif dalam pembelajaran dan meningkatkan keterampilan-keterampilan lainnya. Oleh karena itu program PJOK ini harus dilaksanakan dengan benar dan dirancang dengan baik (Rustiana, 2011).

Partisipasi aktif terhadap aktifitas fisik akan mempengaruhi prestasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa program PJOK memiliki peran penting dalam fungsi kognitif siswa sekolah dasar. Kemudian program PJOK juga bermanfaat bagi kesehatan jantung, dan otak. Dengan melakukan latihan fisik secara rutin, maka kita akan mendapatkan neuron baru pada hipokampus yang lebih banyak, berbeda dengan orang-orang yang tidak melakukan latihan fisik maka neuron pada hipokampus akan lebih sedikit Latihan keterampilan fisik dapat membantu sel-sel saraf agar dapat terhubung menjadi lebih mudah dan juga kuat, latihan fisik juga dapat melancarkan aliran darah ke otak yang merangsang pembuluh darah sehingga meningkatkan akses otak agar mendapatkan energi dan meningkatkan oksigen.

Seorang anak yang tidak pernah melakukan latihan keterampilan fisik dan tidak aktif, dapat menghambat proses belajar anak tersebut. Seperti anak yang hanya duduk di kelas sekitar lebih dari 18 menit, yang dimana darah akan mulai mengumpul dalam otot hamstring dan betis, kemudian akan mengambil oksigen dan glukosa yang sangat dibutuhkan otak. Hal ini membuat melatonin menurun dan menyebabkan lesu, mengantuk, dan sulit untuk memusatkan

perhatian. Jadi dapat disimpulkan secara keseluruhan bahwa pengembangan keterampilan fisik memiliki manfaat yang sangat banyak, yaitu sebagai berikut:

1. Kesehatan Fisik

Dengan melakukan aktivitas fisik yang teratur, membuat tubuh menjadi lebih sehat. Latihan fisik ini juga dapat meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas, ketahanan kardiovaskular, dan keseimbangan. Latihan fisik juga dapat menjaga berat badan, dan mencegah penyakit seperti diabetes, obesitas, jantung, dan hipertensi.

2. Kesehatan Mental

Latihan fisik juga membantu mengurangi depresi dan rasa cemas, serta meningkatkan suasana hati anak.

3. Meningkatkan Kualitas Hidup

Dengan melakukan latihan fisik secara rutin, anak akan dapat menjalankan berbagai aktivitas sehari-harinya dengan lebih mudah dan tidak merasa lelah.

4. Meningkatkan Fungsi Kognitif

Selain bermanfaat untuk tubuh, latihan fisik juga bermanfaat untuk otak. Karena dengan latihan fisik secara rutin akan meningkatkan fungsi kognitif anak, dan kemampuan belajar anak.

Implementasi pengembangan kemampuan jasmani anak sekolah dasar melalui mata pelajaran PJOK Pendidikan jasmani dan olahraga (PJOK) mempunyai peranan penting dalam meningkatkan kemampuan jasmani anak sekolah dasar (SD). PJOK tidak hanya memberikan aktivitas fisik, tetapi juga berfungsi sebagai media untuk mengembangkan kemampuan sosial, emosional, dan kognitif anak. Performa fisik adalah kemampuan tubuh dalam melakukan gerakan yang efektif dan efisien. Kemampuan fisik tersebut meliputi koordinasi, kecepatan, kekuatan, dan ketangkasan

Pendidikan jasmani di era modern

Pembelajaran PJOK merupakan proses pendidikan yang kompleks melalui medium aktivitas fisik yang fokus pada pencapaian seluruh ranah tujuan belajar yang terdiri dari ranah kognitif, afektif, dan psikomotor, secara simultan dikembangkan dalam sebuah rancangan belajar yang berkualitas. PJOK bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, emosional, etika moral, dan aspek pola hidup sehat. Oleh karenanya PJOK memiliki kedudukan sangat penting (vital) dalam pembangunan sumber daya manusia (SDM). Hakikat penjasorkes sebenarnya tercipta dari sebuah rancangan pembelajaran yang berorientasi pada gerak, permainan, dan olahraga. Pendidikan jasmani adalah satu fase dari proses pendidikan keseluruhan yang menggunakan

kemampuan gerak individu secara sukarela, tetapi bermakna langsung terhadap perkembangan mental, emosional, dan sosial.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran yang sangat penting dalam pengembangan holistik siswa sekolah dasar di era modern. Pendidikan jasmani tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga mencakup pengembangan kognitif, afektif, dan psikomotorik. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani berkontribusi pada pembentukan karakter dan keterampilan sosial siswa, yang sangat diperlukan dalam menghadapi tantangan di masyarakat yang semakin kompleks. Di era digital saat ini, guru PJOK dituntut untuk beradaptasi dengan perkembangan teknologi dan memanfaatkan media digital dalam proses pembelajaran. Kemampuan guru untuk mendesain pembelajaran yang kreatif dan inovatif sangat penting agar siswa dapat terlibat aktif dan berpikir kritis. Dengan memanfaatkan teknologi informasi, guru dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih menarik dan relevan bagi siswa, sehingga meningkatkan motivasi dan minat belajar mereka.

Karakteristik peserta didik abad 21 yang lebih terbuka terhadap informasi dan sumber belajar yang beragam menuntut guru untuk mengembangkan metode pengajaran yang lebih fleksibel dan responsif. Siswa kini memiliki akses yang lebih luas terhadap informasi melalui internet, sehingga guru perlu mengajarkan keterampilan berpikir kritis dan kemampuan untuk memilah informasi yang benar. Hal ini penting agar siswa tidak hanya menjadi konsumen informasi, tetapi juga mampu berkontribusi secara aktif dalam proses pembelajaran.

Pendidikan jasmani juga berperan dalam membangun etos kerja dan disiplin siswa. Melalui aktivitas fisik dan olahraga, siswa diajarkan nilai-nilai seperti kerjasama, tanggung jawab, dan kejujuran. Nilai-nilai ini sangat penting untuk membentuk karakter siswa yang baik dan mempersiapkan mereka untuk menjadi individu yang produktif dan berkontribusi positif di masyarakat. Oleh karena itu, pendidikan jasmani harus menjadi bagian integral dari kurikulum pendidikan di sekolah dasar. Untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani yang optimal, diperlukan dukungan dari berbagai pihak, termasuk pemerintah, masyarakat, dan organisasi profesi guru. Upaya peningkatan profesionalisme guru PJOK melalui pelatihan dan pengembangan kompetensi harus dilakukan secara berkesinambungan. Dengan demikian, pendidikan jasmani di sekolah dasar dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap perkembangan fisik, mental, dan sosial siswa, serta mempersiapkan mereka untuk menghadapi tantangan di era modern. Pentingnya adaptasi pendidikan jasmani di tingkat sekolah dasar dalam menghadapi tantangan era modern, terutama dengan pergeseran ke pembelajaran daring. Dalam konteks ini, pendidikan jasmani tidak hanya berfokus pada penguasaan keterampilan motorik, tetapi juga pada bagaimana teknologi dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan

pengalaman belajar siswa. Penggunaan media digital, seperti Book Creator, menjadi salah satu solusi yang dapat membantu guru dalam menyampaikan materi dengan cara yang lebih menarik dan interaktif, sehingga dapat meningkatkan motivasi siswa untuk belajar.

Di era digital, siswa dihadapkan pada berbagai sumber informasi yang dapat mempengaruhi cara mereka belajar. Namun, tantangan yang dihadapi adalah banyak siswa yang masih kesulitan dalam mempraktikkan gerakan yang diajarkan secara daring. Penelitian menunjukkan bahwa siswa di tingkat sekolah dasar sering kali belum mampu menguasai teknik dasar dalam pendidikan jasmani, yang dapat menghambat perkembangan keterampilan motorik mereka. Oleh karena itu, penting bagi guru untuk merancang pembelajaran yang tidak hanya informatif tetapi juga aplikatif, sehingga siswa dapat memahami dan mempraktikkan gerakan dengan benar. Menekankan pemahaman tentang karakteristik siswa dan perbedaan individu sangat penting dalam merancang bahan ajar berbasis digital. Guru perlu mempertimbangkan berbagai gaya belajar siswa, seperti visual, audio, dan kinestetik, untuk menciptakan pengalaman belajar yang lebih inklusif. Dengan menggunakan teknologi yang tepat, guru dapat menyusun rencana pembelajaran yang terstruktur dan menarik, yang pada gilirannya dapat meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses belajar. Untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani yang efektif di era modern, diperlukan pelatihan dan pengembangan profesional bagi guru. Guru harus dilengkapi dengan pengetahuan dan keterampilan dalam memanfaatkan teknologi untuk mengajar pendidikan jasmani secara efektif. Dengan demikian, diharapkan bahwa pendidikan jasmani di sekolah dasar tidak hanya dapat meningkatkan keterampilan motorik siswa, tetapi juga membekali mereka dengan kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan dan tantangan di dunia yang semakin digital.

Danang Aji Setyawan membahas pentingnya pendidikan jasmani dalam pengembangan siswa, terutama di sekolah dasar, di era modern. Pendidikan jasmani tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga pada pengembangan karakter, disiplin, dan tanggung jawab. Laporan ini menyoroti perlunya pemanfaatan teknologi pendidikan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran, seperti penggunaan media interaktif dan platform online yang dapat membuat proses belajar lebih menarik dan efektif. Kurikulum pendidikan jasmani harus dirancang secara fleksibel agar sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik siswa, serta mampu beradaptasi dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Peran guru sangat penting dalam hal ini, di mana mereka diharapkan untuk memiliki pemahaman yang baik tentang pendidikan jasmani dan mampu menyampaikan materi dengan cara yang kreatif dan efisien. Dengan pendekatan ini, tujuan pendidikan jasmani untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar dan memfasilitasi partisipasi siswa dalam olahraga dapat tercapai, sehingga siswa dapat

berkembang secara holistik dan siap bersaing di tingkat internasional. Dengan demikian, tujuan utama pendidikan jasmani, yaitu meningkatkan keterampilan gerak dasar dan memfasilitasi partisipasi siswa dalam berbagai cabang olahraga, dapat tercapai, sehingga siswa tidak hanya aktif secara fisik tetapi juga mampu menikmati dan berprestasi dalam kegiatan olahraga.

Perkembangan pesat media sosial, khususnya TikTok, telah mengubah lanskap komunikasi dan interaksi sosial di kalangan generasi muda. Fenomena ini tidak luput dari perhatian para pendidik. Penelitian mengenai sosialisasi penerapan TikTok dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani telah mengungkap potensi besar platform ini dalam merevolusi metode pengajaran di sekolah dasar. Dengan fitur-fitur menarik seperti efek visual, musik, dan durasi video yang singkat, TikTok mampu menarik minat siswa dan mengubah pembelajaran menjadi pengalaman yang menyenangkan dan interaktif.

Salah satu keunggulan TikTok dalam konteks Pendidikan Jasmani adalah kemampuannya untuk menyajikan materi pembelajaran secara kreatif dan visual. Guru dapat membuat video pendek yang menampilkan berbagai macam gerakan olahraga, teknik permainan, atau konsep kebugaran. Melalui video-video ini, siswa dapat dengan mudah memahami dan mempraktikkan materi yang diajarkan. Selain itu, TikTok juga memungkinkan siswa untuk berkolaborasi dan berbagi karya mereka dengan teman sekelas maupun guru. Hal ini dapat meningkatkan motivasi belajar dan rasa percaya diri siswa. Penerapan TikTok dalam Pendidikan Jasmani juga dapat membantu mengatasi tantangan dalam pembelajaran tradisional. Misalnya, untuk menarik minat siswa yang kurang aktif atau memiliki kesulitan dalam mengikuti instruksi lisan, guru dapat menggunakan TikTok untuk memberikan demonstrasi yang lebih jelas dan menarik. Selain itu, TikTok dapat digunakan sebagai alat evaluasi untuk memantau perkembangan kemampuan motorik dan keterampilan olahraga siswa. Dengan melihat video yang dibuat siswa, guru dapat memberikan umpan balik yang lebih spesifik dan personal. Namun, perlu diingat bahwa penggunaan TikTok dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani juga memiliki beberapa tantangan. Salah satunya adalah potensi gangguan dari konten yang tidak relevan atau tidak sesuai dengan tujuan pembelajaran. Selain itu, ketergantungan yang berlebihan pada TikTok dapat mengurangi interaksi sosial langsung antara siswa dan guru. Oleh karena itu, penting bagi guru untuk menggunakan TikTok secara bijak dan menggabungkannya dengan metode pembelajaran lainnya. Dalam rangka memaksimalkan potensi TikTok dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, diperlukan dukungan dari berbagai pihak, termasuk sekolah, guru, orang tua, dan pembuat kebijakan. Sekolah perlu menyediakan fasilitas dan infrastruktur yang memadai untuk mendukung penggunaan TikTok di kelas. Guru perlu diberikan pelatihan yang cukup untuk memanfaatkan

fitur-fitur TikTok secara efektif. Orang tua juga perlu dilibatkan dalam proses pembelajaran agar dapat memberikan dukungan kepada anak-anak mereka. Dengan kerja sama yang baik, TikTok dapat menjadi alat yang sangat berharga untuk meningkatkan kualitas pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah dasar.

Pengaruh revolusi industri tidak dapat dipungkiri memiliki dampak yang cukup besar terhadap perubahan di berbagai bidang termasuk bidang pendidikan, khususnya pendidikan jasmani. Semakin majunya teknologi khususnya dalam pengembangan media pembelajaran juga turut mendorong pendidikan jasmani untuk ikut berkembang. Salah satu bukti nyata perkembangan teknologi pada praktik pendidikan yaitu dengan diluncurkannya program pemerintah terkait Buku Sekolah Elektronik (BSE). Keberadaan buku ini diharapkan mampu mengoptimalkan pembelajaran di era millennial. Perkembangan teknologi harus dimanfaatkan secara maksimal, karena penggunaan teknologi secara optimal dalam dunia pendidikan akan mempengaruhi hasil belajar siswa. Selain itu, pemanfaatan teknologi secara optimal akan memberikan manfaat yang lebih tinggi dalam menciptakan proses pembelajaran yang melibatkan guru dan siswa sehingga semua potensi yang ada tereksplorasi dengan baik. (Darmawan, 2019) dalam (Rachman, 2018) mengungkapkan bahwa terdapat keuntungan dari pemanfaatan teknologi di dalam proses pembelajaran yaitu: Pertama, sebagai pendorong semua komunitas dalam pembelajaran (termasuk guru) untuk lebih apresiatif dan proaktif dalam memaksimalkan potensi pendidikan, kedua memberikan kesempatan yang luas kepada peserta didik dalam memanfaatkan setiap potensi yang ada, yang dapat diperoleh dari sumber-sumber yang tidak terbatas. Pembelajaran berbasis teknologi sudah banyak diterapkan dalam berbagai mata pelajaran, bahkan saat ini sudah mulai dipraktikkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga yang diselenggarakan di sekolah (Rachman, 2018). Membangun karakter peserta didik melalui pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat dilaksanakan secara inklusif. Implementasi pendidikan karakter secara inklusif adalah model pendidikan karakter terintegrasi pada semua materi yang dibawakan selama proses pembelajaran pada suatu mata pelajaran (Pradana, 2021).

4. KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian mengenai pengaruh pendidikan jasmani bagi anak Sekolah Dasar dalam pembentukan karakter di era modern, pendidikan jasmani tidak hanya berfokus pada pengembangan keterampilan fisik, tetapi juga berperan penting dalam pembentukan karakter siswa. Melalui kegiatan fisik, siswa diajarkan nilai-nilai seperti disiplin, kerja sama, dan kemampuan untuk menerima kekalahan. Dalam pendidikan jasmani juga mengajarkan

pentingnya pembiasaan dan disiplin, pembiasaan dalam pembelajaran seperti baris-berbaris dan disiplin dalam melakukan kegiatan, untuk menanamkan nilai-nilai terhadap orang lain. Pendidikan jasmani juga membangun keterampilan fisik dan mental anak-anak, kegiatan fisik yang teratur dapat meningkatkan kesehatan secara keseluruhan dan mendukung performa akademis siswa serta sosial siswa.

Di era digital sekarang ini, meskipun siswa memiliki akses untuk menggali berbagai sumber informasi, mereka sering kali gagal dalam mempraktikkan gerakan yang diajarkan oleh guru, guru perlu merancang pembelajaran interaktif dan aplikatif untuk meningkatkan pemahaman siswa. Peran guru pendidikan jasmani berperan sebagai model bagi siswa. Sikap dan perilaku guru dapat mempengaruhi cara siswa belajar dan berperilaku, sehingga penting bagi guru untuk menjadi teladan yang baik dalam pendidikan karakter.

Secara keseluruhan, pendidikan jasmani di Sekolah Dasar memiliki dampak yang signifikan dalam membentuk karakter siswa, meningkatkan kesehatan fisik, dan mempersiapkan mereka menghadapi tantangan di era modern.

DAFTAR PUSTAKA

- Nafisa, D., Hafsa, HT, Nurbaiti, IS, Aulia Yusuf, Z., Imelda Putri, Z., & 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. ISSN: 2614-6754 (cetak), 2614-3097
- Paramitha, S. T., & Anggara, L. E. (2018). Revitalisasi Pendidikan Jasmani untuk Anak Usia Dini melalui Penerapan Model Bermain Edukatif Berbasis Alam. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 3(1), 41-51.
- Ramos, & Padli. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga terhadap Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2), 478-488.
- Soedjatmiko, Atip Nurcahyani. Membentuk Karakter Siswa Sekolah Dasar Menggunakan Pendidikan Jasmani dan Olahraga. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, vol. 2, no. 2, 2015, pp. 57-63.
- Syafruddin, Muhammad Akbar et.al. (2022). Pendidikan Jasmani dan Olahraga di Era Revolusi Industri 4.0. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram*, 9(2), 61-67.