

Outline Journal of Education

Journal homepage: <http://outlinepublisher.com/index.php/OJE/index>

Research Article

The Influence Of Physical Education On The Physical And Mental Development Of Grade 4 Students At State Elementary School 056427 Adin Tengah

(Pengaruh Pendidikan Jasmani Terhadap Perkembangan Fisik Dan Mental Siswa Kelas 4 Di Sekolah Dasar Negeri 056427 Adin Tengah)

Elisabeth Tampubolon^{1*}, Gita Rismayani², Friska Silaban³, Morina Br Ginting⁴, Fajar Sidik Siregar⁵

¹²³⁴⁵Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Negeri Medan, Indonesia

*Correspondence: dewamadeagustawan.98@gmail.com

Keywords:

Physical education,
physical development,
mental development,
elementary school students.

Abstract

This research aims to analyze the influence of physical education on the physical and mental development of elementary school students. Physical education plays an important role in supporting children's growth and development, both physically and mentally. Through structured and directed physical activity, students can develop motor skills, physical strength and improve general health. Apart from that, participation in physical education also has a positive impact on mental aspects, such as increasing concentration, controlling emotions, and social development. This research uses quantitative methods by collecting data through questionnaires filled out by students and teachers. The results of the analysis show that there is a significant positive correlation between participation in physical education and improvements in students' physical and mental conditions. These findings emphasize the importance of physical education as an integral part of the primary school curriculum to support students' holistic development.

Pendahuluan

Pendidikan jasmani (Penjas) merupakan salah satu komponen penting dalam kurikulum sekolah dasar yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan fisik, pengetahuan, dan sikap yang mendukung gaya hidup sehat. Melalui kegiatan fisik yang terstruktur dan bervariasi, siswa diajak untuk mengenali potensi tubuh mereka, mengembangkan keterampilan motorik, serta menanamkan nilai-nilai positif seperti kerjasama, disiplin, dan sportifitas. Penjas tidak hanya berperan dalam meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga memiliki pengaruh signifikan terhadap perkembangan mental dan emosional siswa.

Seiring dengan perkembangan zaman, peran pendidikan jasmani dalam konteks pendidikan anak semakin mendapat perhatian dari berbagai kalangan, termasuk pendidik, psikolog, dan pakar kesehatan. Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang teratur dapat memberikan dampak positif terhadap fungsi kognitif,

konsentrasi, serta kesehatan mental anak-anak. Misalnya, siswa yang terlibat dalam aktivitas fisik cenderung menunjukkan peningkatan dalam kemampuan akademik dan memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang kurang aktif secara fisik.

Pada masa perkembangan usia sekolah dasar, anak-anak berada dalam fase kritis pertumbuhan dan perkembangan. Kegiatan fisik yang teratur selama periode ini tidak hanya mendukung perkembangan fisik seperti pertumbuhan tulang dan otot, tetapi juga memainkan peran penting dalam perkembangan otak dan kemampuan kognitif. Selain itu, pendidikan jasmani juga berkontribusi dalam pembentukan karakter dan pengembangan sosial siswa. Melalui berbagai permainan dan olahraga, siswa belajar berinteraksi, berkompetisi secara sehat, serta menghargai perbedaan dan kerja sama tim.

Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam meningkatkan perkembangan fisik dan mental siswa sekolah dasar. Dalam era modern, tuntutan kompleksitas hidup memerlukan individu yang memiliki fisik dan mental yang tangguh. Pendidikan jasmani dapat membantu mencapai tujuan ini dengan mengembangkan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, dan penalaran siswa. Pendidikan jasmani tidak hanya berfokus pada perkembangan fisik, tetapi juga pada perkembangan mental, emosional, dan sosial. Guru-guru pendidikan jasmani harus memiliki gairah dalam mengembangkan kompetensi dan wawasan akademisnya agar dapat mendampingi siswa dalam fluktuasi perubahan yang dinamis. Proses pembelajaran pendidikan jasmani yang mengintegrasikan aspek fisik dan mental sangat penting dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mental siswa.

Pendidikan jasmani juga membantu siswa dalam mengembangkan sikap sportivitas, etis, dan moral. Keseluruhan pribadi siswa akan bereaksi terhadap situasi tertentu, dan kemampuan dalam mengatur keseimbangan berbagai fungsi kepribadian akan menentukan tingkat kesejahteraan hidup siswa. Oleh karena itu, pendidikan jasmani harus diterapkan secara utuh dan kreatif dalam proses pengajaran untuk meningkatkan perkembangan fisik dan mental siswa sekolah dasar.

Metode

Metode penelitian yang digunakan adalah dengan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus kepada salah satu sekolah dasar. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara mendalam dengan guru, dan peneliti juga mengumpulkan data melalui kuesioner yang diisi oleh siswa dan guru serta melakukan analisis dokumen pembelajaran sebagai metode analisis data. Penelitian ini dilaksanakan di SD NEGERI 056427 ADIN TENGAH. Sampel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas 4 SD NEGERI 056427 ADIN TENGAH. Pengambilan sampel ini menggunakan teknik *purpose sampling* (sampel berdasarkan tujuan). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket, dan pedoman wawancara.

Hasil dan Pembahasan

Pendidikan jasmani adalah suatu disiplin ilmu yang membahas tentang aktivitas fisik dan latihan yang terkait dengan kesehatan, kebugaran, dan keterampilan motorik seseorang. Pendidikan jasmani mencakup berbagai macam aktivitas fisik seperti olahraga, senam, tari, yoga, dan lain sebagainya. Tujuan dari pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental, serta keterampilan motorik individu (Trisnarningsih et al., 2019). Pendidikan jasmani sangat penting bagi perkembangan siswa, karena pada fase ini mereka sedang aktif mengembangkan kemampuan fisiknya, seperti berlari, melompat, dan bermain bola. Dalam pendidikan jasmani, siswa akan dilatih untuk meningkatkan kemampuan motorik kasarnya, seperti keseimbangan, koordinasi, kekuatan, dan kecepatan. Selain itu, pendidikan jasmani juga membantu meningkatkan keterampilan sosial dan emosional anak, seperti kemampuan bekerja sama, mengendalikan emosi, dan membentuk karakter yang positif (Reswari, 2021). Pendidikan jasmani dapat dilakukan di lingkungan keluarga, sekolah, maupun tempat-tempat olahraga. Pendidikan jasmani di sekolah biasanya diintegrasikan ke

dalam kurikulum, dan dilaksanakan secara terjadwal. Dalam praktiknya, pendidikan jasmani harus disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan anak, serta dilakukan dengan cara yang menyenangkan dan menghibur. Maka berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan jika pendidikan jasmani sangat penting bagi perkembangan fisik, sosial, dan emosional siswa, karena melalui pendidikan jasmani, siswa dilatih untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar, keterampilan sosial, dan emosional, serta membentuk karakter yang positif, dan pendidikan jasmani dapat dilakukan di lingkungan keluarga, sekolah, maupun tempat-tempat olahraga.

Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam pengembangan motorik siswa karena melalui pendidikan jasmani, anak diajarkan berbagai gerakan yang melibatkan koordinasi antara otot dan saraf motoriknya. Gerakan-gerakan ini dapat membantu mengembangkan motorik kasar anak, seperti melompat, berlari, memanjat, atau melempar (Anggraeni & Na'imah, 2022). Dengan mengembangkan motorik kasar anak, maka anak akan memiliki kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik dengan lebih baik dan efektif, termasuk dalam kegiatan sehari-hari seperti bermain, berinteraksi dengan lingkungan sekitar, dan belajar di sekolah (Darmanto et al., 2019). Selain itu, melalui pendidikan jasmani, anak juga dapat belajar mengontrol dan mengkoordinasikan gerakan tubuhnya dengan lebih baik, sehingga akan membantu perkembangan kognitif dan emosional anak. Oleh karena itu, pendidikan jasmani memegang peran penting dalam pengembangan motorik anak. pengaruh pendidikan jasmani terhadap perkembangan fisik dan mental siswa sekolah dasar kemungkinan akan memberikan hasil yang mencakup beberapa poin utama berikut:

1. Perkembangan Fisik
 - Kesehatan dan Kebugaran: Pendidikan jasmani membantu meningkatkan kebugaran jasmani siswa, yang berpengaruh positif terhadap kesehatan jantung, otot, dan tulang.
 - Motorik Kasar dan Halus: Melalui kegiatan fisik, siswa dapat meningkatkan keterampilan motorik kasar seperti berlari, melompat, dan keterampilan motorik halus yang melibatkan koordinasi tangan dan mata.
 - Postur dan Keseimbangan: Aktivitas fisik dapat membantu siswa mengembangkan postur tubuh yang baik dan meningkatkan keseimbangan mereka.
2. Perkembangan Mental:
 - Kesehatan Mental: Kegiatan fisik terbukti membantu mengurangi stres, kecemasan, dan gejala depresi pada siswa. Ini juga dapat meningkatkan mood dan perasaan bahagia.
 - Keterampilan Sosial: Melalui olahraga tim dan kegiatan kelompok, siswa dapat mengembangkan keterampilan sosial, seperti kerjasama, komunikasi, dan empati.
 - Konsentrasi dan Kognisi: Pendidikan jasmani juga berkontribusi terhadap peningkatan konsentrasi dan kemampuan kognitif siswa, yang dapat berdampak positif pada prestasi akademik mereka.
3. Kedisiplinan dan Etika:
 - Pendidikan jasmani mengajarkan nilai-nilai disiplin, sportivitas, dan kerja keras, yang penting dalam kehidupan sehari-hari siswa.
4. Pengembangan kepribadian:
 - Kegiatan fisik membantu dalam pembentukan karakter dan kepercayaan diri siswa, serta mengajarkan mereka tentang pentingnya tujuan dan pencapaian.

Kesimpulan

Berdasarkan analisis yang sudah dilakukan dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam pengembangan fisik dan mental bagi siswa. Program pendidikan jasmani yang terstruktur dapat membantu siswa dalam mengembangkan keterampilan motorik kasar, seperti berlari, melompat, dan bermain bola, yang penting dalam perkembangan fisik. Namun, masih terdapat permasalahan dalam pengembangan fisik dan mental, seperti kurangnya pengetahuan dan pemahaman orang tua mengenai pentingnya pendidikan jasmani dan kurangnya peran lembaga pendidikan dalam mengembangkan kemampuan motorik kasar anak.

Oleh karena itu, dibutuhkan wawasan dan rencana pemecahan masalah yang tepat, seperti meningkatkan pemahaman orang tua dan lembaga pendidikan mengenai pentingnya pendidikan jasmani serta mengembangkan program pendidikan jasmani yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan anak. Dalam konteks pengembangan fisik dan mental, penting bagi orang tua dan lembaga pendidikan untuk memperhatikan pentingnya pendidikan jasmani serta mengembangkan program yang sesuai dengan kebutuhan siswa

References

- Anggraeni, D., & Na'imah. (2022). Strategi Stimulasi Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini Melalui Maze Karpet Covid-19. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 2553–2563. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i4.2103>
- Darmanto, F., Yuwono, C., Supriyono, S., Pamot, H., & Ichсандi, R. (2019). Analisis Perkembangan Anak Usia 5-6 Tahun Dengan Metode Denver Development Screening Test Motorik Kasar Bagi Siswa Taman Kanak-Kanak. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 2(2), 38–43. <https://doi.org/10.26740/jses.v2n2.p38-43>
- Reswari, A. (2021). Efektivitas permainan bola basket modifikasi terhadap kemampuan motorik kasar anak usia 5-6 tahun. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1), 17–29. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i1.1182>
- Trisnangsih, S. I., Wiyasa, I. K. N., Kes, M., & Darsana, I. W. (2019). Pengaruh Lari Zig-Zag Berbantuan Kursi Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Kelompok B Tk Sila Dharma Tahun Ajaran 2018/2019. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha*, 7(1), 100–109. <https://doi.org/10.23887/paud.v7i1.18764>
- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397–401. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2006.00132>
- Sibley, B. A., & Etnier, J. L. (2003). The relationship between physical activity and cognition in children: A meta-analysis. *Pediatric Exercise Science*, 15(3), 243–256. <https://doi.org/10.1123/pes.15.3.243>
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., ... & Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *Journal of Pediatrics*, 146(6), 732–737. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2005.01.055>