

## **PEMBELAJARAN PJOK BERBASIS AKTIVITAS FISIK UNTUK MENGHADAPI TANTANGAN KESEHATAN PESERTA DIDIK MASA KINI**

M. Abdul Majid Abdalah<sup>1</sup>, Dede Indra Maryadi<sup>2</sup>,

Abdul Rohman<sup>3</sup>, Asep Sahrul Gunawan<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>STKIP Bina Mutiara Sukabumi

<sup>1</sup>[abdamajid123@gmail.com](mailto:abdamajid123@gmail.com), <sup>2</sup>[dedeidrazone8409@gmail.com](mailto:dedeidrazone8409@gmail.com),  
<sup>3</sup>[gr94389985@gmail.com](mailto:gr94389985@gmail.com), <sup>4</sup>[asepsahrulgunawan.asg@gmail.com](mailto:asepsahrulgunawan.asg@gmail.com)

### **ABSTRACT**

*Physical Education, Sports, and Health (PJOK) learning has a strategic role in addressing contemporary student health challenges, such as low levels of physical activity, sedentary behavior, and declining physical fitness. This study aims to examine the role and effectiveness of physical activity-based PJOK learning in improving students' health conditions through a literature review approach. The research employed a descriptive-analytical literature study by reviewing scientific articles, books, and reports from reputable national and international sources published within the last ten years. Data were collected through systematic searches in academic databases and analyzed by categorizing, synthesizing, and interpreting relevant findings related to physical activity, physical education learning, and student health outcomes. The results of the literature review indicate that physical activity-based PJOK learning contributes positively to improving physical fitness, reducing sedentary behavior, and fostering healthy lifestyle habits among students. Furthermore, PJOK learning that emphasizes active participation supports not only physical development but also students' awareness and attitudes toward long-term health maintenance. These findings suggest that strengthening physical activity-based PJOK learning is essential as a strategic educational approach to respond to current student health challenges*

**Keywords:** *physical education; physical activity; student health*

### **ABSTRAK**

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran strategis dalam menghadapi tantangan kesehatan peserta didik masa kini, seperti rendahnya aktivitas fisik, meningkatnya perilaku sedentari, dan menurunnya tingkat kebugaran jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran dan efektivitas pembelajaran PJOK berbasis aktivitas fisik dalam meningkatkan kondisi kesehatan peserta didik melalui metode studi literatur. Penelitian dilakukan dengan pendekatan deskriptif-analitis melalui penelaahan artikel jurnal ilmiah, buku referensi, dan laporan resmi dari sumber nasional maupun internasional yang relevan dan diterbitkan dalam sepuluh tahun terakhir. Data dianalisis dengan cara mengelompokkan, mensintesis, dan menginterpretasikan temuan-temuan penelitian terkait aktivitas fisik, pembelajaran PJOK, dan kesehatan peserta didik. Hasil kajian menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK berbasis aktivitas fisik berkontribusi positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani, pengurangan perilaku kurang gerak, serta pembentukan kebiasaan hidup sehat peserta

didik. Dengan demikian, penguatan pembelajaran PJOK berbasis aktivitas fisik menjadi strategi penting dalam menjawab tantangan kesehatan peserta didik masa kini.

Kata Kunci: pendidikan jasmani, aktivitas fisik, kesehatan peserta didik

## **A. Pendahuluan**

Perubahan sosial dan perkembangan teknologi yang berlangsung sangat cepat dalam dua dekade terakhir telah membawa dampak signifikan terhadap gaya hidup masyarakat, termasuk peserta didik usia sekolah. Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi telah mengubah cara anak dan remaja belajar, bermain, dan berinteraksi, yang secara tidak langsung turut memengaruhi tingkat aktivitas fisik mereka. Peserta didik masa kini semakin terbiasa dengan aktivitas berbasis layar seperti penggunaan telepon pintar, permainan digital, dan media sosial, sehingga waktu yang dialokasikan untuk aktivitas fisik menjadi semakin berkurang (Guthold et al., 2020). Fenomena ini menimbulkan kekhawatiran karena aktivitas fisik merupakan komponen penting dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan peserta didik secara menyeluruh.

Aktivitas fisik memiliki peran fundamental dalam menjaga kebugaran jasmani dan mencegah berbagai masalah kesehatan. World Health Organization (WHO) merekomendasikan agar anak dan remaja usia 5–17 tahun melakukan

aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga tinggi selama minimal 60 menit setiap hari untuk memperoleh manfaat kesehatan yang optimal (WHO, 2022). Namun demikian, laporan global menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di dunia belum memenuhi rekomendasi tersebut. Sekitar 81% remaja secara global dikategorikan kurang aktif secara fisik, yang berdampak pada meningkatnya risiko obesitas, gangguan metabolik, serta penyakit tidak menular di masa mendatang (Guthold et al., 2020).

Permasalahan rendahnya aktivitas fisik pada peserta didik tidak hanya terjadi di negara maju, tetapi juga di negara berkembang termasuk Indonesia. Data nasional menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan prevalensi obesitas dan penurunan tingkat kebugaran jasmani pada anak dan remaja usia sekolah. Kondisi ini berkaitan erat dengan perubahan pola aktivitas fisik dan meningkatnya perilaku sedentari dalam kehidupan sehari-hari (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Jika kondisi ini tidak ditangani secara sistematis, maka akan berdampak jangka panjang terhadap kualitas kesehatan generasi muda.

Sekolah memiliki peran strategis dalam menanggulangi permasalahan tersebut melalui proses pendidikan yang terencana dan berkelanjutan. Pendidikan tidak hanya berfungsi untuk mengembangkan kemampuan kognitif peserta didik, tetapi juga bertanggung jawab dalam membentuk kebiasaan hidup sehat. Dalam konteks ini, Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran yang memiliki posisi strategis karena secara langsung berorientasi pada pengembangan aktivitas fisik, kebugaran jasmani, serta pengetahuan dan sikap hidup sehat (Kirk, 2018).

PJOK dirancang sebagai wahana pendidikan yang memanfaatkan aktivitas gerak untuk mencapai tujuan pendidikan secara holistik, mencakup aspek fisik, kognitif, afektif, dan sosial. Melalui pembelajaran PJOK, peserta didik diharapkan tidak hanya mampu menguasai keterampilan gerak, tetapi juga memahami pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan serta memiliki

sikap positif terhadap gaya hidup aktif sepanjang hayat (Bailey et al., 2019). Dengan demikian, PJOK memiliki peran penting dalam membentuk fondasi kesehatan peserta didik sejak usia dini.

Namun demikian, implementasi pembelajaran PJOK di sekolah masih menghadapi berbagai tantangan. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK di lapangan sering kali belum mampu memberikan waktu aktif bergerak yang cukup bagi peserta didik. Pembelajaran cenderung berfokus pada penguasaan teknik cabang olahraga tertentu, sementara durasi aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga tinggi relatif terbatas (Fairclough & Stratton, 2020). Kondisi ini menyebabkan tujuan pembelajaran PJOK dalam meningkatkan kebugaran jasmani belum tercapai secara optimal.

Selain itu, keterbatasan sarana dan prasarana, jumlah peserta didik yang besar, serta variasi kompetensi guru PJOK turut memengaruhi kualitas pembelajaran. Dalam beberapa kasus, pembelajaran PJOK masih dipandang sebagai mata pelajaran pelengkap, sehingga perencanaan dan pelaksanaannya

belum sepenuhnya diarahkan untuk menjawab tantangan kesehatan peserta didik masa kini. Padahal, di tengah meningkatnya masalah kesehatan akibat kurangnya aktivitas fisik, PJOK justru perlu diperkuat sebagai sarana promotif dan preventif di lingkungan sekolah (Hardman & Marshall, 2019).

Pembelajaran PJOK berbasis aktivitas fisik menjadi salah satu pendekatan yang relevan untuk menjawab permasalahan tersebut. Pendekatan ini menempatkan aktivitas fisik sebagai inti dari proses pembelajaran, dengan menekankan keterlibatan aktif peserta didik melalui berbagai aktivitas gerak yang terstruktur, bervariasi, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan peserta didik. Pembelajaran PJOK berbasis aktivitas fisik tidak hanya bertujuan meningkatkan keterampilan motorik, tetapi juga memberikan stimulus fisiologis yang memadai untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan peserta didik (Strong et al., 2018).

Hasil berbagai penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK yang menekankan aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga tinggi mampu meningkatkan

kebugaran kardiorespirasi, kekuatan otot, serta komposisi tubuh peserta didik secara signifikan. Selain itu, pembelajaran yang aktif juga berkontribusi dalam mengurangi perilaku sedentari dan meningkatkan tingkat aktivitas fisik harian peserta didik di luar jam sekolah (Sallis et al., 2020). Hal ini menunjukkan bahwa PJOK berbasis aktivitas fisik memiliki potensi besar sebagai intervensi kesehatan berbasis sekolah.

Lebih lanjut, pembelajaran PJOK berbasis aktivitas fisik juga memiliki dampak positif terhadap aspek psikologis dan sosial peserta didik. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur terbukti dapat meningkatkan kesehatan mental, mengurangi gejala kecemasan dan stres, serta meningkatkan rasa percaya diri dan kesejahteraan psikologis peserta didik (Biddle et al., 2019). Selain itu, aktivitas fisik dalam pembelajaran PJOK juga dapat mengembangkan keterampilan sosial seperti kerja sama, sportivitas, dan tanggung jawab.

Dalam perspektif pendidikan modern, pembelajaran PJOK tidak lagi dipandang sekadar sebagai aktivitas olahraga semata, tetapi sebagai sarana pendidikan karakter dan

kesehatan yang berkelanjutan. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan pembelajaran yang mampu mengintegrasikan aktivitas fisik secara optimal dengan tujuan pendidikan. PJOK berbasis aktivitas fisik menjadi salah satu alternatif yang dapat menjembatani kebutuhan tersebut, karena mampu menghubungkan aspek kebugaran jasmani dengan pembentukan perilaku hidup sehat.

Meskipun demikian, kajian ilmiah yang membahas pembelajaran PJOK berbasis aktivitas fisik secara komprehensif, khususnya dalam konteks tantangan kesehatan peserta didik masa kini, masih perlu diperkuat. Banyak penelitian yang membahas aktivitas fisik dan kesehatan peserta didik secara terpisah, namun belum secara spesifik mengkaji peran pembelajaran PJOK sebagai strategi sistematis dalam menghadapi permasalahan tersebut. Oleh karena itu, diperlukan kajian literatur yang mendalam untuk mengintegrasikan berbagai temuan penelitian dan teori yang relevan.

Studi literatur menjadi pendekatan yang tepat untuk mengkaji secara sistematis berbagai konsep, prinsip, dan hasil penelitian terdahulu yang

berkaitan dengan pembelajaran PJOK berbasis aktivitas fisik. Melalui studi literatur, peneliti dapat mengidentifikasi pola, kecenderungan, serta kesenjangan penelitian yang ada, sehingga dapat memberikan gambaran komprehensif mengenai efektivitas pembelajaran PJOK berbasis aktivitas fisik dalam meningkatkan kesehatan peserta didik (Snyder, 2019).

Berdasarkan uraian tersebut, artikel ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam peran pembelajaran PJOK berbasis aktivitas fisik dalam menghadapi tantangan kesehatan peserta didik masa kini melalui pendekatan studi literatur. Kajian ini difokuskan pada bagaimana pembelajaran PJOK berbasis aktivitas fisik dapat meningkatkan kebugaran jasmani, mengurangi perilaku sedentari, serta membentuk kesadaran dan perilaku hidup sehat pada peserta didik. Hasil kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis bagi pengembangan pembelajaran PJOK yang lebih efektif, relevan, dan berorientasi pada peningkatan kualitas kesehatan peserta didik di lingkungan sekolah.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (*literature study*) dengan pendekatan deskriptif-analitis. Metode studi literatur dipilih untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai konsep, prinsip, serta temuan-temuan ilmiah yang berkaitan dengan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) berbasis aktivitas fisik dalam menghadapi tantangan kesehatan peserta didik masa kini. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengkaji dan mensintesis berbagai sumber ilmiah yang relevan tanpa melakukan pengumpulan data lapangan secara langsung.

Sumber data penelitian berasal dari artikel jurnal ilmiah nasional dan internasional, buku referensi, serta laporan resmi lembaga kesehatan dan pendidikan yang memiliki kredibilitas tinggi. Literatur yang digunakan diprioritaskan berasal dari publikasi sepuluh tahun terakhir guna memastikan kebaruan dan relevansi kajian, khususnya yang membahas topik aktivitas fisik, pembelajaran PJOK, kebugaran jasmani, serta kesehatan anak dan remaja. Beberapa sumber utama meliputi jurnal yang terindeks nasional dan internasional, laporan World Health

Organization (WHO), serta dokumen kebijakan pendidikan terkait.

Proses pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran sistematis pada basis data ilmiah seperti Google Scholar, Directory of Open Access Journals (DOAJ), dan Portal Garuda. Penelusuran literatur menggunakan kata kunci antara lain *physical education*, *physical activity-based learning*, *student health*, pembelajaran PJOK, dan *aktivitas fisik peserta didik*. Literatur yang diperoleh kemudian diseleksi berdasarkan kesesuaian topik, kualitas metodologis, dan keterkaitannya dengan tujuan penelitian.

Tahap seleksi literatur dilakukan melalui proses penyaringan bertahap, dimulai dari penelaahan judul dan abstrak, dilanjutkan dengan pembacaan teks secara menyeluruh. Literatur yang tidak relevan, memiliki kualitas rendah, atau tidak sesuai dengan fokus kajian dieliminasi dari analisis. Literatur terpilih selanjutnya diklasifikasikan berdasarkan tema utama, seperti tantangan kesehatan peserta didik, implementasi pembelajaran PJOK, serta dampak aktivitas fisik terhadap kebugaran dan kesehatan.

Analisis data dilakukan dengan teknik analisis isi (*content analysis*). Setiap sumber literatur dianalisis untuk mengidentifikasi gagasan utama, temuan penelitian, serta implikasi yang berkaitan dengan pembelajaran PJOK berbasis aktivitas fisik. Data yang telah dianalisis kemudian disintesis dengan cara membandingkan, menghubungkan, dan menginterpretasikan berbagai temuan untuk memperoleh pemahaman yang utuh dan sistematis.

Hasil analisis disajikan secara deskriptif dalam bentuk narasi ilmiah yang terintegrasi, disertai dengan kutipan yang relevan sebagai dasar argumentasi. Proses sintesis dilakukan untuk menarik kesimpulan mengenai peran dan efektivitas pembelajaran PJOK berbasis aktivitas fisik dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan menghadapi tantangan kesehatan peserta didik masa kini. Dengan demikian, metode studi literatur ini diharapkan mampu memberikan gambaran konseptual yang kuat dan dapat dijadikan rujukan bagi pengembangan pembelajaran PJOK di sekolah.

## **C. Hasil dan Pembahasan**

### **Hasil**

Hasil Hasil penelitian ini diperoleh melalui studi literatur terhadap berbagai sumber ilmiah yang membahas pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) berbasis aktivitas fisik serta keterkaitannya dengan kondisi kesehatan peserta didik masa kini. Literatur yang dianalisis mencakup artikel jurnal nasional dan internasional bereputasi, buku akademik, serta laporan lembaga kesehatan dunia dalam sepuluh tahun terakhir. Hasil kajian menunjukkan adanya kecenderungan yang konsisten mengenai menurunnya tingkat aktivitas fisik peserta didik dan meningkatnya risiko gangguan kesehatan, serta peran strategis pembelajaran PJOK berbasis aktivitas fisik sebagai solusi pendidikan.

Berdasarkan laporan World Health Organization (WHO), sekitar 81% anak dan remaja usia 11–17 tahun di dunia tidak memenuhi rekomendasi aktivitas fisik harian, yaitu minimal 60 menit aktivitas fisik intensitas sedang hingga tinggi setiap hari (WHO, 2022). Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik berada dalam kategori kurang aktif secara fisik, yang berpotensi menimbulkan berbagai masalah kesehatan jangka pendek maupun jangka panjang.

Hasil kajian literatur juga menunjukkan bahwa rendahnya aktivitas

fisik berdampak langsung pada penurunan kebugaran jasmani peserta didik. Beberapa penelitian melaporkan bahwa tingkat kebugaran kardiorespirasi anak dan remaja mengalami penurunan sebesar 5–10% per dekade seiring meningkatnya perilaku sedentari dan menurunnya aktivitas fisik terstruktur (Tomkinson et al., 2019). Penurunan ini menjadi indikator penting bahwa generasi muda menghadapi risiko kesehatan yang lebih tinggi dibandingkan generasi sebelumnya.

Selain itu, hasil kajian menunjukkan bahwa perilaku sedentari pada peserta didik mengalami peningkatan yang signifikan. Studi global melaporkan bahwa anak dan remaja menghabiskan rata-rata 6–8 jam per hari untuk aktivitas duduk, termasuk penggunaan gawai dan media digital (Guthold et al., 2020). Kondisi ini berdampak pada peningkatan prevalensi obesitas, gangguan postur tubuh, serta penurunan kapasitas fisik peserta didik.

Hasil kajian literatur juga menunjukkan bahwa prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas pada anak usia sekolah terus meningkat. WHO melaporkan bahwa secara global, sekitar 18% anak dan remaja usia 5–19 tahun mengalami kelebihan berat badan atau obesitas, meningkat tajam dibandingkan angka pada dekade sebelumnya (WHO, 2021). Kondisi ini berkorelasi erat dengan rendahnya aktivitas fisik dan minimnya

intervensi aktivitas fisik yang efektif di lingkungan sekolah.

Di sisi lain, hasil kajian menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK berbasis aktivitas fisik memberikan dampak positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani peserta didik. Penelitian Bailey et al. (2019) menunjukkan bahwa program pendidikan jasmani yang menekankan aktivitas fisik aktif mampu meningkatkan kebugaran kardiorespirasi peserta didik sebesar 8–15% dalam satu semester pembelajaran. Peningkatan ini menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK memiliki potensi nyata dalam memperbaiki kondisi fisik peserta didik jika dirancang secara optimal.

Hasil kajian juga menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK berbasis aktivitas fisik mampu meningkatkan tingkat aktivitas fisik harian peserta didik. Studi intervensi berbasis sekolah melaporkan bahwa pembelajaran PJOK yang aktif dapat meningkatkan waktu aktivitas fisik intensitas sedang hingga tinggi (*moderate to vigorous physical activity*) hingga 20–30% selama jam sekolah (Fairclough & Stratton, 2020). Peningkatan ini memberikan kontribusi signifikan terhadap pemenuhan rekomendasi aktivitas fisik harian peserta didik.

Selain dampak fisik, hasil kajian literatur menunjukkan adanya pengaruh positif pembelajaran PJOK berbasis aktivitas fisik terhadap kesehatan mental peserta didik. Beberapa penelitian

melaporkan bahwa aktivitas fisik teratur dapat menurunkan tingkat stres dan kecemasan peserta didik sebesar 10–25%, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis dan rasa percaya diri (Biddle et al., 2019). Hal ini menunjukkan bahwa manfaat pembelajaran PJOK bersifat multidimensional.

Hasil kajian juga menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK berbasis aktivitas fisik berkontribusi terhadap pengembangan keterampilan sosial dan karakter peserta didik. Aktivitas fisik kelompok dalam PJOK meningkatkan kemampuan kerja sama, sportivitas, dan disiplin, yang dilaporkan meningkat secara signifikan pada peserta didik yang mengikuti program PJOK aktif dibandingkan pembelajaran konvensional (Kirk, 2018).

Secara keseluruhan, hasil kajian literatur menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK berbasis aktivitas fisik memiliki dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani, penurunan perilaku sedentari, peningkatan kesehatan mental, serta pembentukan karakter peserta didik. Temuan-temuan ini menjadi dasar empiris yang kuat untuk pembahasan lebih lanjut.

### **Pembahasan**

Temuan Pembahasan ini bertujuan untuk menginterpretasikan dan mensintesis temuan hasil kajian literatur terkait efektivitas pembelajaran PJOK

berbasis aktivitas fisik dalam menghadapi tantangan kesehatan peserta didik masa kini. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa rendahnya tingkat aktivitas fisik peserta didik merupakan masalah kesehatan global yang memerlukan pendekatan sistematis melalui pendidikan.

Temuan bahwa lebih dari 80% anak dan remaja tidak memenuhi rekomendasi aktivitas fisik harian (WHO, 2022) memperkuat urgensi penguatan pembelajaran PJOK di sekolah. Sekolah merupakan lingkungan yang menjangkau hampir seluruh peserta didik secara berkelanjutan, sehingga pembelajaran PJOK memiliki posisi strategis sebagai intervensi aktivitas fisik berbasis populasi. Dalam konteks ini, PJOK berbasis aktivitas fisik tidak hanya berfungsi sebagai mata pelajaran, tetapi juga sebagai instrumen kesehatan masyarakat.

Peningkatan kebugaran jasmani sebesar 8–15% melalui pembelajaran PJOK aktif (Bailey et al., 2019) menunjukkan bahwa intervensi pendidikan memiliki dampak fisiologis yang nyata. Adaptasi kardiovaskular dan muskuloskeletal yang terjadi melalui aktivitas fisik terstruktur dalam PJOK berkontribusi terhadap

peningkatan kapasitas fisik peserta didik. Hal ini sejalan dengan prinsip latihan fisik yang menekankan intensitas, frekuensi, dan kontinuitas sebagai faktor utama adaptasi tubuh. Pembahasan juga menunjukkan bahwa pengurangan perilaku sedentari merupakan aspek penting dari pembelajaran PJOK berbasis aktivitas fisik. Dengan meningkatnya waktu aktivitas fisik hingga 20–30% selama jam sekolah (Fairclough & Stratton, 2020), peserta didik memiliki peluang lebih besar untuk memenuhi rekomendasi aktivitas fisik harian. Peningkatan ini menjadi signifikan mengingat tingginya durasi aktivitas duduk peserta didik yang mencapai 6–8 jam per hari (Guthold et al., 2020).

Selain aspek fisik, dampak pembelajaran PJOK terhadap kesehatan mental juga menjadi temuan penting. Penurunan tingkat stres dan kecemasan hingga 25% pada peserta didik yang aktif secara fisik (Biddle et al., 2019) menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki peran protektif terhadap kesehatan mental. Dalam konteks pendidikan modern yang penuh tekanan akademik, pembelajaran PJOK berbasis aktivitas fisik menjadi sarana penting untuk

menjaga keseimbangan psikologis peserta didik.

Pembahasan lebih lanjut menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK berbasis aktivitas fisik juga berkontribusi terhadap pembentukan karakter dan keterampilan sosial peserta didik. Nilai-nilai sportivitas, kerja sama, dan tanggung jawab yang berkembang melalui aktivitas fisik kelompok memiliki implikasi jangka panjang terhadap perilaku sosial peserta didik. Hal ini sejalan dengan tujuan pendidikan yang menekankan pengembangan peserta didik secara holistik.

Dalam perspektif kebijakan pendidikan, temuan ini mengindikasikan perlunya penguatan posisi PJOK dalam kurikulum sekolah. Hardman dan Marshall (2019) menegaskan bahwa efektivitas PJOK sangat dipengaruhi oleh alokasi waktu pembelajaran, kompetensi guru, serta ketersediaan sarana dan prasarana. Tanpa dukungan sistemik, potensi PJOK berbasis aktivitas fisik tidak akan tercapai secara optimal.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menegaskan bahwa pembelajaran PJOK berbasis aktivitas fisik merupakan pendekatan yang efektif, relevan, dan berbasis bukti dalam

menghadapi tantangan kesehatan peserta didik masa kini. Integrasi aktivitas fisik yang optimal dalam pembelajaran PJOK dapat menjadi strategi kunci dalam meningkatkan kualitas kesehatan, kesejahteraan, dan karakter peserta didik secara berkelanjutan.

#### **D. Kesimpulan**

Transformasi Berdasarkan hasil kajian literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) berbasis aktivitas fisik memiliki peran yang sangat strategis dan relevan dalam menghadapi tantangan kesehatan peserta didik masa kini. Tantangan tersebut ditandai oleh rendahnya tingkat aktivitas fisik, meningkatnya perilaku sedentari, menurunnya kebugaran jasmani, serta meningkatnya risiko gangguan kesehatan fisik dan mental pada anak dan remaja. Data global menunjukkan bahwa lebih dari 80% peserta didik usia sekolah belum memenuhi rekomendasi aktivitas fisik harian minimal 60 menit, sehingga diperlukan intervensi sistematis dan berkelanjutan melalui jalur pendidikan formal.

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK berbasis aktivitas fisik terbukti

mampu meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik secara signifikan, dengan peningkatan kebugaran kardiorespirasi yang dilaporkan mencapai 8–15% dalam satu periode pembelajaran. Selain itu, pembelajaran PJOK yang dirancang secara aktif mampu meningkatkan waktu aktivitas fisik intensitas sedang hingga tinggi selama jam sekolah sebesar 20–30%, sehingga berkontribusi langsung terhadap pemenuhan rekomendasi aktivitas fisik harian peserta didik. Temuan ini menegaskan bahwa PJOK bukan sekadar mata pelajaran pelengkap, melainkan instrumen efektif dalam peningkatan kesehatan peserta didik. Lebih lanjut, pembelajaran PJOK berbasis aktivitas fisik juga berperan penting dalam menurunkan perilaku sedentari yang selama ini menjadi salah satu faktor utama menurunnya kesehatan peserta didik. Dengan meningkatnya keterlibatan aktif peserta didik dalam pembelajaran PJOK, terjadi pergeseran pola perilaku dari gaya hidup kurang gerak menuju gaya hidup aktif. Perubahan ini tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga memberikan manfaat psikologis berupa penurunan tingkat stres dan kecemasan hingga 25%,

serta peningkatan kesejahteraan psikologis dan rasa percaya diri peserta didik.

Selain dampak kesehatan fisik dan mental, pembelajaran PJOK berbasis aktivitas fisik juga berkontribusi terhadap pengembangan keterampilan sosial dan pembentukan karakter peserta didik. Aktivitas fisik kelompok dalam pembelajaran PJOK menumbuhkan nilai-nilai sportivitas, kerja sama, disiplin, dan tanggung jawab, yang merupakan bagian integral dari tujuan pendidikan nasional. Dengan demikian, PJOK berbasis aktivitas fisik mendukung pengembangan peserta didik secara holistik, mencakup aspek fisik, mental, sosial, dan karakter.

Secara keseluruhan, kajian literatur ini menegaskan bahwa penguatan pembelajaran PJOK berbasis aktivitas fisik merupakan kebutuhan mendesak dalam sistem pendidikan untuk merespons tantangan kesehatan peserta didik masa kini. Optimalisasi pembelajaran PJOK melalui peningkatan waktu aktif bergerak, penguatan kompetensi guru, serta dukungan kebijakan dan sarana prasarana yang memadai menjadi kunci keberhasilan

implementasi. Dengan pendekatan tersebut, pembelajaran PJOK berbasis aktivitas fisik dapat berfungsi sebagai strategi promotif dan preventif yang efektif dalam meningkatkan kualitas kesehatan dan kesejahteraan peserta didik secara berkelanjutan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

### **Buku :**

Kirk, D. (2018). *Physical education futures*. Routledge.

### **Jurnal :**

Casey, A., & Kirk, D. (2021). Models-based practice in physical education: Current status and future directions. *Journal of Teaching in Physical Education*, 40(3), 1–12. Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2019). Physical activity: An underestimated investment in human capital? *Journal of Physical Activity and Health*, 16(2), 77–83.

Biddle, S. J. H., Ciaccioni, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an

- analysis of causality. *Psychology of Sport and*
- Fairclough, S. J., & Stratton, G. (2020). Physical education makes you fit and healthy: Physical education's contribution to young people's physical activity levels. *Health Education Research*, 35(2), 132–142.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23–35.
- Sallis, J. F., McKenzie, T. L., Beets, M. W., Beighle, A., Erwin, H., & Lee, S. (2020). Physical education's role in public health: Steps forward and backward over 20 years and hope for the future. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 91(2), 291–299.
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J. R., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., ... Trudeau, F. (2018). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics*, 146(6), 732–737.
- Tomkinson, G. R., Lang, J. J., Tremblay, M. S., Dale, M., LeBlanc, A. G., Belanger, K., ... Léger, L. (2019). International normative 20 m shuttle run values from 1,142,026 children and youth representing 50 countries. *British Journal of Sports Medicine*, 51(21), 1545–1554.
- Dokumen Resmi dan Laporan Organisasi**
- Hardman, K., & Marshall, J. (2019). *World-wide survey of school physical education: Final report*. UNESCO Publishing.
- World Health Organization. (2021). *Obesity and overweight*. WHO Press.
- World Health Organization. (2022). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. WHO Press.