

ANALISIS TANGGUNG JAWAB PENDIDIKAN FISIK DALAM PEMBENTUKAN KARAKTER DAN KESEHATAN SISWA

Siti Nurngaeni¹, Nurfuadi²

¹Universitas Islam Negeri Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

²Universitas Islam Negeri Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

1244120300056@mhs.uinsaizu.ac.id, [2nurfuadi@uinsaizu.ac.id](mailto:nurfuadi@uinsaizu.ac.id)

ABSTRACT

Physical education plays a strategic role in the holistic development of students. However, emerging phenomena in Indonesian education indicate serious character issues among the younger generation, such as low levels of discipline, sportsmanship, and responsibility, as well as increasing aggressive and intolerant behavior. Furthermore, student health issues are increasingly complex due to sedentary lifestyles, excessive use of gadgets, and a lack of understanding of fitness and healthy lifestyles. The purpose of this study is to analyze the role of physical education in shaping students' character and health through pedagogical, psychological, and physiological approaches. The study seeks to explain how physical education can be a strategic tool for instilling moral, social, and health values relevant to students' developmental needs in the modern era. The research method used was descriptive analytical with a literature review approach. Data were obtained from scientific journals, physical education and sports textbooks, character education literature, and national curriculum documents (K13 and the Independent Curriculum). The analysis was conducted by classifying the literature, reviewing key concepts, and synthesizing the findings to produce a comprehensive understanding of the role of physical education. Research results show that the responsibilities of physical education include character building (discipline, cooperation, sportsmanship, and mental toughness) and health promotion (physical fitness, health literacy, sedentary behavior prevention, and mental well-being). Well-designed physical education has been shown to simultaneously integrate character and health values, thereby supporting the development of active lifestyle habits and positive behaviors in students. Therefore, physical education has a dual responsibility: building positive character while maintaining student health. If implemented consistently, in a structured, and evidence-based manner, physical education can be a crucial foundation for creating a physically healthy, mentally strong, character-based, and productive generation in accordance with national education goals.

Keywords: Responsibility, Physical Education, Character Building, Health, Students

ABSTRAK

Pendidikan fisik memiliki peran strategis dalam pengembangan peserta didik secara menyeluruh. Namun, fenomena yang muncul di dunia pendidikan Indonesia menunjukkan adanya masalah serius terkait karakter generasi muda, seperti rendahnya disiplin, sportivitas, dan tanggung jawab, serta meningkatnya perilaku agresif dan intoleran. Di sisi lain, masalah kesehatan siswa juga semakin kompleks akibat gaya hidup sedentari, penggunaan gawai berlebihan, dan rendahnya pemahaman tentang kebugaran serta pola hidup sehat. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis tanggung jawab pendidikan fisik dalam pembentukan karakter dan kesehatan siswa melalui pendekatan pedagogis, psikologis, dan fisiologis. Penelitian berupaya menjelaskan bagaimana pendidikan fisik dapat menjadi sarana strategis dalam menanamkan nilai moral, sosial, dan kesehatan yang relevan dengan kebutuhan perkembangan siswa di era modern. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitis dengan pendekatan kajian pustaka (*library research*). Data diperoleh dari jurnal ilmiah, buku teks pendidikan fisik dan olahraga, literatur pendidikan karakter, serta dokumen kurikulum nasional (K13 dan Kurikulum Merdeka). Analisis dilakukan dengan mengklasifikasi literatur, menelaah konsep-konsep utama, dan mensintesis temuan untuk menghasilkan pemahaman komprehensif mengenai peran pendidikan fisik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tanggung jawab pendidikan fisik meliputi pembentukan karakter (disiplin, kerja sama, sportivitas, dan ketangguhan mental) serta peningkatan kesehatan (kebugaran jasmani, literasi kesehatan, pencegahan perilaku sedentari, dan kesejahteraan mental). Pendidikan fisik yang dirancang dengan baik terbukti mampu mengintegrasikan nilai karakter dan kesehatan secara simultan, sehingga mendukung terciptanya kebiasaan hidup aktif dan perilaku positif siswa. Dari sinilah, pendidikan fisik memiliki tanggung jawab ganda: membentuk karakter positif sekaligus menjaga kesehatan siswa. Jika dilaksanakan secara konsisten, terstruktur, dan berbasis bukti, pendidikan fisik dapat menjadi fondasi penting bagi terciptanya generasi yang sehat jasmani, kuat mental, berkarakter, dan produktif sesuai dengan tujuan pendidikan nasional.

Kata Kunci: Tanggung jawab, Pendidikan Fisik, Pembentukan Karakter, Kesehatan, Siswa

A. Pendahuluan

Pendidikan fisik merupakan salah satu komponen penting dalam sistem pendidikan nasional yang memiliki tujuan bukan hanya untuk mengembangkan kemampuan

motorik anak, tetapi juga untuk membentuk kepribadian, karakter, dan pola hidup sehat (Sari et al., 2024). Dalam perkembangan dunia pendidikan saat ini, pendidikan fisik tidak lagi dipandang sebagai mata

pelajaran pelengkap yang hanya menekankan aktivitas olahraga, melainkan sebagai sarana pendidikan yang integral dan strategis dalam membentuk manusia yang sehat, berkarakter, dan kompeten (Mustafa, 2020). Sejalan dengan konsep “*education through physical activity*”, pendidikan fisik menyediakan pengalaman belajar melalui aktivitas gerak yang memungkinkan siswa memperoleh nilai moral, sosial, dan emosional serta keterampilan fisik yang bermanfaat bagi kehidupan mereka.

Fenomena yang muncul dalam dunia pendidikan Indonesia menunjukkan adanya tantangan serius yang berkaitan dengan karakter generasi muda (Wulandari & Tejakusuma, 2023). Berbagai penelitian mengungkapkan meningkatnya kasus kurang disiplin, rendahnya sportivitas, kurangnya tanggung jawab, serta melemahnya budaya kerja sama di kalangan peserta didik. Selain itu, perilaku agresif, intoleransi, dan rendahnya kemampuan mengelola emosi kerap ditemui dalam lingkungan sekolah. Kondisi ini menandakan perlunya pendekatan pembelajaran yang mampu memperbaiki dan

membangun kembali karakter siswa secara efektif (Muttaqin & Sopandi, 2016).

Di sisi lain, masalah kesehatan siswa juga menjadi perhatian besar. Kemajuan teknologi dan perubahan gaya hidup menyebabkan semakin meningkatnya perilaku sedentari atau kurang bergerak di kalangan anak-anak dan remaja (Ismawati & Puspita, 2024). Banyak siswa menghabiskan waktu berjam-jam di depan layar gawai, televisi, atau komputer, sehingga aktivitas fisik mereka menurun drastis. Dampaknya terlihat pada meningkatnya angka obesitas, menurunnya kebugaran jasmani, serta risiko penyakit tidak menular seperti diabetes dan hipertensi pada usia dini. Selain itu, rendahnya pemahaman siswa mengenai pentingnya kebugaran, gizi seimbang, dan pola hidup sehat memperburuk kondisi tersebut. Pendidikan fisik, dengan karakteristik aktivitasnya yang melibatkan interaksi sosial, kompetisi, kerja sama tim, dan pengendalian diri, memiliki potensi besar untuk menjadi media pembentukan karakter tersebut. Dari sinilah, analisis terhadap tanggung jawab pendidikan fisik menjadi penting untuk memastikan implementasi

pembelajaran yang efektif dan relevan dengan kebutuhan perkembangan siswa(Mustafa, 2020).

Tanggung jawab berarti kemampuan untuk mengambil keputusan yang tepat dan efektif. Tepat di sini berarti memilih tindakan terbaik yang sesuai dengan norma sosial serta harapan umum, dengan tujuan membangun hubungan antarmanusia yang positif demi tercapainya keselamatan, keberhasilan, dan kesejahteraan bersama(Yulia et al., 2021). Menurut Kamus Umum Bahasa Indonesia, tanggung jawab adalah keadaan di mana seseorang wajib menanggung segala sesuatu yang menjadi akibat dari perbuatannya. Hal ini juga dapat dimaknai sebagai kesadaran manusia terhadap tindakan yang dilakukan, baik secara sengaja maupun tidak. Dengan kata lain, tanggung jawab merupakan perwujudan dari kesadaran seseorang akan kewajibannya.

Sikap tanggung jawab tidak muncul secara spontan, melainkan terbentuk melalui dasar karakter yang baik. Karakter yang baik sendiri berkembang dari kebiasaan melakukan hal-hal positif. Proses pembentukan kebiasaan ini dimulai

sejak dini melalui pendidikan, terutama dalam lingkungan keluarga, kemudian dilanjutkan di sekolah serta masyarakat secara lebih luas(Hikmah & Dianti, 2025).

Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk generasi yang berkualitas, baik dari segi pengetahuan (kognitif) maupun sikap dan kepribadian (afektif). Dengan demikian, sekolah dapat dikatakan sebagai salah satu faktor penentu keberhasilan sistem pendidikan yang diterapkan oleh suatu negara. Menurut Harsono dalam Rochman, pendidikan merupakan suatu proses sadar yang bertujuan untuk melatih serta mengembangkan kecerdasan, keterampilan, akal, dan karakter individu. Melalui pendidikan, seseorang diharapkan mampu menjalani kehidupan secara produktif dan bertanggung jawab, dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan alam maupun sosial, serta memiliki ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa(Hikmah & Dianti, 2025).

Dari sinilah, tanggung jawab pendidikan fisik dalam pembentukan karakter dan kesehatan siswa tidak dapat dipandang sederhana,

melainkan merupakan tugas strategis yang berkaitan langsung dengan tujuan pendidikan nasional untuk membentuk manusia Indonesia seutuhnya. Analisis mendalam mengenai tanggung jawab ini penting dilakukan untuk memastikan bahwa pelaksanaan pembelajaran pendidikan fisik dapat berjalan efektif, relevan, dan mampu menjawab tantangan perkembangan karakter dan kesehatan siswa di era modern.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif analitis melalui metode kajian pustaka (*library research*). Pendekatan deskriptif analitis digunakan untuk menggambarkan fenomena yang berkaitan dengan peran dan tanggung jawab pendidikan fisik dalam pembentukan karakter dan kesehatan siswa secara sistematis, serta menganalisis berbagai konsep, teori, dan temuan sebelumnya untuk menghasilkan pemahaman yang komprehensif. Metode ini dipilih karena artikel tidak melakukan pengumpulan data lapangan secara langsung, tetapi memfokuskan pada analisis mendalam terhadap sumber-

sumber akademik yang relevan (Sugiyono, 2016).

Teknik kajian pustaka dilakukan dengan cara mengidentifikasi, mengumpulkan, mengevaluasi, dan mensintesis berbagai literatur yang memiliki keterkaitan dengan tema penelitian. Sumber literatur yang digunakan meliputi jurnal ilmiah nasional dan internasional, buku teks pendidikan fisik dan olahraga, literatur terkait pendidikan karakter, serta dokumen resmi kurikulum pendidikan nasional, seperti Kurikulum 2013 maupun Kurikulum Merdeka. Sumber-sumber tersebut dipilih berdasarkan relevansi, validitas ilmiah, dan kontribusinya terhadap pemahaman mengenai pendidikan fisik, pengembangan karakter, dan promosi kesehatan pada siswa (Muhammad Rizal Pahleviannur, Anita De Grave, Dani Nur Saputra, Dedi Mardianto, Lis Hafrida, Vidriana Oktoviana Bano, Eko Edy Susanto, Ardhana Januar Mahardhani, Amru Muhammad Rizal Pahleviannur, Anita De Grave, Dani Nur Saputra, Dedi Mardianto, Lis Hafrida, 2024).

Prosedur analisis dilakukan melalui beberapa tahap. Pertama, dilakukan klasifikasi literatur untuk memetakan konsep-konsep utama

seperti nilai karakter dalam pendidikan, filosofi pendidikan fisik, teori kebugaran jasmani, dan prinsip kesehatan sekolah. Kedua, setiap literatur dianalisis isinya untuk menemukan pola, hubungan, dan temuan penting mengenai implementasi pendidikan fisik dalam konteks pembentukan karakter dan peningkatan kesehatan siswa. Ketiga, dilakukan sintesis analitis, yaitu proses menggabungkan temuan-temuan tersebut untuk membentuk argumen yang koheren dan mendalam (Moleong, 2020).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan Identifikasi Tanggung Jawab Pendidikan Fisik

Tanggung jawab pendidikan fisik berakar pada paradigma “education through physical activity,” yang memandang aktivitas gerak sebagai medium pedagogis untuk mengembangkan ranah kognitif, afektif, dan psikomotor secara terpadu. Secara teoritis, hal ini selaras dengan pendekatan kurikulum berbasis kompetensi dan filosofi literasi fisik (Whitehead) yang menekankan kemampuan, motivasi, kepercayaan diri, pengetahuan, dan pemahaman untuk berpartisipasi

dalam aktivitas fisik sepanjang hayat (Schaefer et al., 2025). Dalam kerangka ini, guru pendidikan jasmani bertindak sebagai perancang pengalaman belajar yang bermakna, bukan sekadar instruktur keterampilan teknis. Desain pembelajaran perlu memuat tujuan yang eksplisit (learning outcomes), prinsip diferensiasi, dan penilaian autentik yang menilai proses serta sikap, sehingga aktivitas fisik menjadi jalan untuk internalisasi nilai-nilai moral, sosial, dan kebiasaan hidup sehat.

Dimensi pedagogis menuntut pengelolaan pembelajaran yang intentional: perencanaan berbasis tujuan, urutan aktivitas yang progresif, dan strategi instruksional yang memfasilitasi partisipasi aktif, kolaborasi, dan refleksi. Teori pembelajaran sosial Bandura mendukung penggunaan modeling, reinforcement, dan self-regulation dalam konteks permainan dan latihan sehingga siswa meniru perilaku sportivitas, disiplin, dan tanggung jawab (Sumianto et al., 2024). Model kurikuler seperti Sport Education (Siedentop) dan Teaching Games for Understanding (TGfU) membuktikan bahwa peran, aturan, dan keputusan taktis dalam permainan dapat menjadi

wahana internalisasi nilai sekaligus mengembangkan pemahaman taktik dan keterampilan gerak. Buku teks pendidikan jasmani dan kurikulum nasional menekankan integrasi pengetahuan (misalnya gizi, keselamatan, dan pencegahan cedera) dalam tugas proyek, jurnal reflektif, serta rubrik penilaian sikap agar aktivitas fisik berpindah dari sekadar “latihan” menjadi pengalaman belajar yang bermakna dan berkelanjutan.

Dimensi psikologis berfokus pada motivasi, emosi, dan pembentukan karakter melalui pengalaman gerak yang menantang namun mendukung. Teori *Self-Determination* (Deci & Ryan) menekankan pemenuhan tiga kebutuhan psikologis dasar autonomi, kompetensi, dan keterhubungan yang jika diakomodasi dalam pembelajaran jasmani akan meningkatkan keterlibatan, ketekunan, dan regulasi diri siswa (Juariyah & Adi, 2017). Praktiknya, guru memberikan pilihan aktivitas, target personal yang terukur, umpan balik yang berorientasi pada usaha dan proses, serta struktur kelompok yang inklusif untuk menumbuhkan rasa memiliki. Latihan fisik juga berkontribusi pada kesejahteraan mental melalui

mekanisme pengurangan stres, peningkatan self-efficacy, dan pembelajaran pengelolaan emosi saat menghadapi kompetisi dan kegagalan. Literatur jurnal menunjukkan bahwa program yang menata intensitas, tujuan, dan refleksi psikososial secara sistematis lebih efektif membangun ketangguhan, empati, serta kontrol diri dibandingkan pendekatan yang hanya menekankan performa teknis.

Dimensi fisiologis menempatkan kebugaran jasmani dan kesehatan sebagai keluaran inti yang dibangun melalui prinsip latihan (overload, progresi, spesifisitas, dan pemulihan). Kerangka health-related fitness kardiovaskular, kekuatan dan daya tahan otot, fleksibilitas, serta komposisi tubuh menjadi acuan perencanaan sesi yang aman dan efektif. Buku pedoman kebugaran dan jurnal olahraga menegaskan pentingnya pemantauan intensitas (misalnya zona denyut jantung), teknik yang benar, dan pendidikan kesehatan (gizi seimbang, hidrasi, tidur, dan etika keselamatan) untuk mencegah cedera dan meningkatkan kapasitas fungsional. Integrasi literasi fisik menautkan pengetahuan dengan praktik: siswa tidak hanya

“melakukan” tetapi memahami “mengapa” dan “bagaimana” aktivitas fisik mendukung kesehatan jangka panjang. Dari sinilah, tanggung jawab pendidikan fisik adalah memastikan pengalaman gerak yang terstruktur, adaptif, dan berbasis bukti, sehingga kebiasaan aktif, pola hidup sehat, dan karakter positif tumbuh konsisten dari sekolah ke rumah dan komunitas (Mustafa, 2020).

Dimensi Tanggung Jawab Pendidikan Fisik

Hasil kajian pustaka menunjukkan bahwa tanggung jawab pendidikan fisik meliputi beberapa aspek utama yang diuraikan dimensi tanggung jawab pendidikan fisik dalam bentuk empat paragraf yang terstruktur, dengan penjelasan teori, gagasan dari jurnal maupun buku, serta deskripsi yang detail (Karisman & Wahyuni, 2020).

Pertama, Pembentukan Karakter melalui Pendidikan Fisik. Pendidikan fisik memiliki tanggung jawab besar dalam membentuk karakter siswa. Teori pendidikan karakter Lickona menekankan bahwa karakter terbentuk melalui kebiasaan yang konsisten, pengalaman nyata, dan internalisasi nilai moral. Dalam

konteks pendidikan jasmani, keteraturan latihan dan aturan permainan menjadi sarana untuk menumbuhkan disiplin. Ketika siswa mengikuti aturan permainan, hadir tepat waktu, dan berlatih dengan konsisten, mereka belajar mengendalikan diri serta menghargai proses. Jurnal Karisman & Wahyuni (2020) menegaskan bahwa pendidikan jasmani bukan hanya aktivitas fisik, tetapi juga wahana pembelajaran tanggung jawab, sportivitas, dan kerja sama. Dari sinilah, pendidikan fisik berfungsi sebagai laboratorium sosial tempat siswa berlatih nilai moral dalam situasi nyata (Fitrianto et al., 2023).

Kedua, Sportivitas, Kerja Sama, dan Ketangguhan Mental. Dimensi karakter juga mencakup sportivitas, kerja sama tim, dan ketangguhan mental. Teori pembelajaran sosial Bandura menjelaskan bahwa perilaku positif dapat ditumbuhkan melalui modeling, reinforcement, dan pengalaman langsung. Dalam permainan olahraga, siswa belajar menerima kemenangan maupun kekalahan secara sehat, sehingga sportivitas terbentuk sebagai sikap yang melekat. Selain itu, aktivitas kelompok seperti

permainan tim melatih kerja sama, komunikasi, dan solidaritas. Buku *Sport Education Model* oleh Siedentop menekankan bahwa peran-peran dalam tim (kapten, wasit, pemain) memberi kesempatan siswa untuk belajar tanggung jawab sosial. Tantangan fisik dan kompetisi juga membentuk ketangguhan mental, karena siswa dilatih menghadapi tekanan, mengelola emosi, dan tetap berusaha meski menghadapi kesulitan.

Ketiga, Peningkatan Kebugaran Jasmani dan Pengetahuan Kesehatan. Selain karakter, pendidikan fisik bertanggung jawab meningkatkan kesehatan siswa. Kerangka *health-related fitness* (kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan) mencakup daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, kelincahan, fleksibilitas, dan komposisi tubuh. Buku *Fitness for Life* oleh Corbin & Lindsey menekankan bahwa kebugaran jasmani adalah fondasi bagi produktivitas dan kualitas hidup. Pendidikan jasmani juga harus memberikan pengetahuan tentang gizi seimbang, pola hidup sehat, dan pencegahan penyakit. Jurnal kesehatan sekolah menunjukkan bahwa siswa yang memahami

hubungan antara aktivitas fisik, nutrisi, dan kesehatan lebih mampu menjaga keseimbangan gaya hidup. Dengan demikian, tanggung jawab guru jasmani bukan hanya melatih fisik, tetapi juga mengedukasi siswa agar memiliki literasi kesehatan yang memadai (Corbin et al., 2008).

Keempat, Pencegahan Perilaku Sedentari dan Dukungan Kesehatan Mental. Dimensi kesehatan juga mencakup pencegahan perilaku sedentari yang semakin meningkat akibat penggunaan gawai dan teknologi. Teori ekologi kesehatan Bronfenbrenner menjelaskan bahwa lingkungan sekolah berperan penting dalam membentuk kebiasaan hidup aktif. Pendidikan fisik yang terstruktur dapat mengurangi risiko obesitas dan penyakit tidak menular seperti diabetes dan hipertensi pada usia dini. Selain itu, aktivitas fisik terbukti menunjang kesehatan mental. Jurnal psikologi olahraga menunjukkan bahwa olahraga dapat menurunkan stres, meningkatkan rasa percaya diri, dan memperbaiki regulasi emosi. Dengan demikian, pendidikan fisik memiliki tanggung jawab ganda: membentuk kebiasaan hidup aktif sekaligus menyediakan ruang aman

bagi siswa untuk menyalurkan energi, mengurangi tekanan psikologis, dan membangun kesejahteraan mental(Corbin et al., 2008).

Tanggung jawab pendidikan fisik mencakup dimensi pedagogis, psikologis, dan fisiologis yang saling melengkapi dalam membentuk karakter serta meningkatkan kesehatan siswa. Melalui keteraturan latihan, aturan permainan, dan aktivitas tim, siswa belajar disiplin, sportivitas, kerja sama, dan ketangguhan mental. Pada saat yang sama, pendidikan fisik berperan penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani, memberikan literasi kesehatan, mencegah perilaku sedentari, serta mendukung kesejahteraan mental. Dari sinilah, pendidikan fisik bukan sekadar pelajaran olahraga, melainkan sarana strategis untuk membangun generasi yang sehat, berkarakter, dan siap menghadapi tantangan kehidupan modern.

Analisis Implementasi Tanggungjawab Pendidikan Fisik

Analisis Implementasi
Tanggung Jawab Pendidikan Fisik dalam bentuk empat paragraf yang terstruktur, dengan dukungan teori,

gagasan dari jurnal maupun buku, serta penjelasan detail. *Pertama*, Konteks Sekolah dalam Pendidikan Fisik sebagai Wahana Pembelajaran Karakter(Santoso, 2016). Di lingkungan sekolah, pendidikan fisik berfungsi sebagai sarana strategis untuk internalisasi nilai moral dan sosial. Teori pendidikan karakter Lickona menekankan bahwa karakter terbentuk melalui kebiasaan yang konsisten dan pengalaman nyata(Lickona, 1996). Aktivitas seperti permainan tim, senam, maupun olahraga kompetitif menjadi media pembelajaran yang menanamkan disiplin, kerja sama, sportivitas, dan tanggung jawab. Model *Sport Education (Siedentop)* menunjukkan bahwa peran-peran dalam tim (misalnya kapten, wasit, pemain) memberi kesempatan siswa untuk belajar kepemimpinan, pengambilan keputusan, dan tanggung jawab sosial. Dengan demikian, pendidikan fisik di sekolah bukan sekadar melatih keterampilan motorik, tetapi juga membentuk kepribadian siswa agar siap menghadapi tantangan kehidupan.

Kedua, Konteks Sosial dalam Penguatan Interaksi dan Kebersamaan. Dalam konteks sosial,

pendidikan fisik berperan memperkuat interaksi antar siswa dan menumbuhkan rasa kebersamaan. Teori pembelajaran sosial Bandura menjelaskan bahwa perilaku positif dapat ditumbuhkan melalui modeling, reinforcement, dan pengalaman langsung. Aktivitas kelompok dalam olahraga melatih komunikasi, solidaritas, dan empati, sehingga mengurangi perilaku agresif maupun intoleran. Jurnal pendidikan jasmani menegaskan bahwa program berbasis kerja sama tim lebih efektif dalam membangun sikap inklusif dibandingkan pendekatan individual. Buku *Teaching Games for Understanding* (TGfU) juga menekankan pentingnya interaksi sosial dalam permainan, di mana siswa belajar memahami peran orang lain, menghargai perbedaan, dan mengembangkan keterampilan sosial yang relevan untuk kehidupan bermasyarakat.

Ketiga, Konteks Kesehatan: Pembentukan Kebiasaan Hidup Sehat. Pendidikan fisik memiliki tanggung jawab besar dalam membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini. Kerangka *health-related fitness* (Corbin & Lindsey) menekankan pentingnya daya tahan

kardiovaskular, kekuatan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh sebagai indikator kebugaran yang mendukung kualitas hidup. Aktivitas fisik yang terstruktur membantu siswa mengurangi risiko perilaku sedentari yang memicu obesitas dan penyakit tidak menular. Jurnal kesehatan sekolah menunjukkan bahwa siswa yang terbiasa dengan aktivitas fisik teratur memiliki tingkat kebugaran lebih baik dan lebih sadar akan pentingnya gizi seimbang serta pola hidup sehat. Dengan demikian, pendidikan fisik berfungsi sebagai fondasi kesehatan jangka panjang yang mendukung produktivitas dan kesejahteraan siswa di masa depan.

Keempat, Integrasi Karakter, Sosial, dan Kesehatan dalam Implementasi. Analisis implementasi menunjukkan bahwa tanggung jawab pendidikan fisik tidak dapat dipisahkan antara dimensi karakter, sosial, dan kesehatan. Ketiganya saling melengkapi dalam membentuk siswa yang sehat jasmani, kuat mental, dan berkarakter positif. Teori ekologi Bronfenbrenner menegaskan bahwa lingkungan sekolah dan sosial berperan penting dalam membentuk kebiasaan hidup aktif. Buku *Physical Education for Lifelong Fitness*

menekankan bahwa pendidikan jasmani harus dirancang untuk membangun kebiasaan yang berkelanjutan, bukan sekadar keterampilan sesaat. Dari sinilah, guru pendidikan jasmani memiliki tanggung jawab strategis untuk merancang pembelajaran yang integratif, adaptif, dan berbasis bukti, sehingga pendidikan fisik benar-benar menjadi wahana pembentukan generasi yang sehat, berkarakter, dan siap berkontribusi dalam masyarakat.

Implikasi Nilai Karakter dan Kesehatan Siswa

Implikasi pendidikan fisik dalam pembentukan karakter dan kesehatan siswa tidak dapat dipisahkan dari tujuan pendidikan nasional yang menekankan pengembangan manusia Indonesia seutuhnya. Pendidikan fisik bukan sekadar aktivitas olahraga, melainkan sebuah proses pedagogis yang strategis untuk menanamkan nilai moral, sosial, dan kesehatan melalui aktivitas gerak (Fajar, 2017). Konsep *education through physical activity* menegaskan bahwa setiap kegiatan fisik yang dilakukan siswa memiliki potensi sebagai sarana pembelajaran nilai, baik dalam ranah afektif, kognitif,

maupun psikomotor. Oleh karena itu, tanggung jawab pendidikan fisik mencakup dimensi ganda: membentuk karakter positif sekaligus menjaga kesehatan siswa.

Pertama, Nilai Karakter. Pendidikan fisik memiliki implikasi besar terhadap pembentukan karakter siswa. Melalui aktivitas gerak yang terstruktur, siswa dilatih untuk disiplin, patuh terhadap aturan, serta konsisten dalam menjalankan latihan. Teori pendidikan karakter Lickona menekankan bahwa karakter terbentuk dari kebiasaan yang dilakukan berulang dan pengalaman nyata. Dalam konteks pendidikan jasmani, sportivitas muncul ketika siswa belajar menerima kemenangan maupun kekalahan dengan sikap positif, sementara kerja sama tim terbentuk melalui aktivitas kelompok yang menuntut komunikasi, solidaritas, dan tanggung jawab bersama. Dengan demikian, pendidikan fisik menjadi sarana nyata untuk menanamkan nilai moral dan sosial yang relevan dengan kehidupan sehari-hari.

Kedua, Nilai Kesehatan. Selain karakter, pendidikan fisik juga berimplikasi langsung pada kesehatan siswa. Aktivitas fisik yang teratur

meningkatkan kebugaran jasmani, meliputi daya tahan, kekuatan, kelincahan, dan fleksibilitas. Kerangka *health-related fitness* menegaskan bahwa kebugaran jasmani adalah fondasi penting bagi kualitas hidup dan produktivitas. Pendidikan jasmani juga memberikan pengetahuan tentang gizi seimbang, pola hidup sehat, serta pencegahan penyakit tidak menular. Jurnal kesehatan sekolah menunjukkan bahwa siswa yang terbiasa berolahraga memiliki risiko lebih rendah terhadap obesitas dan hipertensi, serta lebih mampu menjaga keseimbangan mental. Dengan demikian, pendidikan fisik berfungsi sebagai instrumen preventif sekaligus promotif dalam menjaga kesehatan siswa.

Ketiga, Integrasi Kurikulum. Implikasi pendidikan fisik juga terlihat dalam integrasinya dengan kurikulum nasional. Kurikulum 2013 (K13) menekankan pengembangan sikap, pengetahuan, dan keterampilan secara holistik, sedangkan Kurikulum Merdeka memberi ruang fleksibilitas bagi guru untuk menyesuaikan pembelajaran dengan kebutuhan siswa (Ashfarina & Soedjarwo, 2023). Buku *Physical Education for Lifelong Fitness* menekankan pentingnya

pendidikan jasmani yang relevan dengan kehidupan nyata, sehingga siswa tidak hanya belajar keterampilan olahraga, tetapi juga memahami nilai kesehatan dan karakter yang mendukung kehidupan mereka. Dengan integrasi kurikulum, pendidikan fisik dapat dirancang sebagai pengalaman belajar yang adaptif, kontekstual, dan berorientasi pada pembentukan manusia Indonesia seutuhnya (Corbin, 2021).

Keempat, Tanggung Jawab Ganda. Implikasi utama dari pendidikan fisik adalah tanggung jawab ganda: membentuk karakter positif sekaligus menjaga kesehatan siswa. Teori ekologi Bronfenbrenner menegaskan bahwa lingkungan sekolah dan sosial berperan penting dalam membentuk kebiasaan hidup aktif serta nilai moral. Jika dilaksanakan secara konsisten, pendidikan fisik mampu menjadi fondasi penting bagi terciptanya generasi yang sehat jasmani, kuat mental, dan berkarakter produktif. Jurnal pendidikan jasmani menekankan bahwa keberhasilan implementasi bergantung pada konsistensi guru dalam merancang pembelajaran yang integratif, serta dukungan kebijakan sekolah dan

kurikulum nasional. Dari sinilah, pendidikan fisik bukan sekadar teknis, melainkan strategis dalam pembangunan manusia Indonesia seutuhnya.

Implikasi nilai karakter dan kesehatan dalam pendidikan fisik menunjukkan bahwa aktivitas gerak bukan sekadar latihan jasmani, melainkan sarana strategis untuk membentuk manusia Indonesia seutuhnya. Nilai karakter seperti disiplin, kerja sama, sportivitas, dan tanggung jawab dapat tumbuh melalui kebiasaan konsisten dalam aktivitas fisik, sementara nilai kesehatan tercermin dari peningkatan kebugaran, pencegahan penyakit, dan kesejahteraan mental. Integrasi dengan kurikulum nasional menjadikan pendidikan fisik relevan dengan kebutuhan siswa di era modern. Dengan demikian, pendidikan fisik memiliki tanggung jawab ganda yang jika dijalankan secara konsisten mampu melahirkan generasi sehat, berkarakter, dan produktif.

E. Kesimpulan

Pendidikan fisik memiliki tanggung jawab strategis dalam pembentukan karakter dan

peningkatan kesehatan siswa. Aktivitas fisik yang dirancang secara pedagogis, psikologis, dan fisiologis bukan hanya melatih keterampilan motorik, tetapi juga menjadi sarana internalisasi nilai moral, sosial, dan emosional. Nilai karakter seperti disiplin, kerja sama, sportivitas, dan tanggung jawab dapat tumbuh melalui kebiasaan konsisten dalam aktivitas fisik, sementara nilai kesehatan tercermin dari peningkatan kebugaran jasmani, literasi kesehatan, pencegahan perilaku sedentari, serta dukungan terhadap kesejahteraan mental. Analisis implementasi menunjukkan bahwa pendidikan fisik berperan dalam tiga konteks utama: sekolah sebagai wahana pembelajaran karakter, masyarakat sebagai ruang interaksi sosial yang inklusif, dan kesehatan sebagai fondasi kualitas hidup jangka panjang. Integrasi pendidikan fisik dengan kurikulum nasional (K13 dan Kurikulum Merdeka) semakin memperkuat relevansi dan efektivitasnya dalam menjawab tantangan perkembangan siswa di era modern. Dari sinilah, pendidikan fisik memiliki tanggung jawab ganda dalam membentuk karakter positif sekaligus menjaga kesehatan siswa. Jika

dilaksanakan secara konsisten, terstruktur, dan berbasis bukti, pendidikan fisik mampu menjadi fondasi penting bagi terciptanya generasi yang sehat jasmani, kuat mental, berkarakter, dan produktif, sesuai dengan tujuan pendidikan nasional untuk membentuk manusia Indonesia seutuhnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ashfarina, I. N., & Soedjarwo, S. (2023). Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar di Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD).: *Jurnal Pendidikan Dan* <http://mail.jurnaledukasia.org/index.php/edukasia/article/view/442>
- Corbin, C. B. (2021). Conceptual physical education: A course for the future. *Journal of Sport and Health Science*, 10(3), 308–322. <https://doi.org/10.1016/J.JSHS.2020.10.004>
- Corbin, C. B., Corbin, W. R., Welk, G. J., Welk, K. A., Corbin, C. B., Welk, G. J., & Corbin, W. R. (2008). *Concepts of Physical Fourteenth Edition*.
- FAJAR, M. (2017). Peranan Intelegensi Terhadap Perkembangan Keterampilan Fisik Motorik Peserta Didik Dalam Pendidikan Jasmani. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1). <https://doi.org/10.20527/MULTILATERAL.V16I1.3664>
- Fitrianto, A. T., Islam, U., Muhammad, K., Al, A., & Banjarmasin, B. (2023). Relevansi Pendidikan Jasmani dengan Tujuan Pendidikan Islam dalam Membentuk Individu yang Seimbang Secara Fisik, Mental, dan Spiritual. *AL GHAZALI: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, 3(2), 148–166. <https://doi.org/10.69900/AG.V3I2.194>
- Hikmah, S. N., & Dianti, A. M. (2025). Pandangan Pendidikan dan Manusia. *Karimah Tauhid*, 4(1), 488–495. https://doi.org/10.30997/KARIMAH_TAUHID.V4I1.16139
- Ismawati, D., & Puspita, Y. (2024). Inovasi Pembelajaran Literasi Numerasi untuk Anak Usia Dini di Era Digital. *Indonesian Research Journal on Education*, 4(3), 1542–1548 – 1548. <https://doi.org/10.31004/IRJE.V4I3.1530>
- Juariyah, L., & Adi, S. S. (2017). Pengujian Teori Motivasi Determinasi Diri (Self Determination Theory). *Ekonomi Bisnis*, 22(2), 143–150. <http://journal2.um.ac.id/index.php/ekobis/article/download/2367/1426>
- Karisman, V. A., & Wahyuni, D. S. (2020). Makna Pendidikan Jasmani Bagi Siswa Ditinjau dari Aspek Tanggung Jawab. *Jpoe*, 1(2), 138–146. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v1i2.125>
- Lickona, T. (1996). Eleven Principles of Effective Character Education. *Journal of Moral Education*, 25(1), 93–100.

- <https://doi.org/10.1080/0305724960250110>
- Moleong, L. J. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif*. Remaja Rosda Karya.
- Muhammad Rizal Pahleviannur, Anita De Grave, Dani Nur Saputra, Dedi Mardianto, Lis Hafrida, Vidriana Oktoviana Bano, Eko Edy Susanto, Ardhana Januar Mahardhani, Amru Muhammad Rizal Pahleviannur, Anita De Grave, Dani Nur Saputra, Dedi Mardianto, Lis Hafrida, D. S. (2024). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Pradina Pustaka.
https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=thZkEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT5&dq=Metodologi+Penelitian+Kualitatif.&ots=8ijtSCjCEx&sig=i6rV6zkWJ0luSAkNTQRFSaFShS4&redir_esc=y#v=onepage&q=Metodologi+Penelitian+Kualitatif.&f=false
- Mustafa, P. S. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *Jurnal Pendidikan: Riset Dan Konseptual*, 4(3), 437–452.
https://doi.org/10.28926/RISET_KONSEPTUAL.V4I3.248
- Muttaqin, A., & Sopandi, W. (2016). Pengaruh Model Discovery Learning Dengan Sisipan Membaca Kritis Terhadap Kemampuan Berpikir Kritis Siswa. *Edusains*, 8(1).
<https://doi.org/10.15408/es.v8i1.1752>
- Santoso, H. (2016). Pembelajaran Di Sekolah Sebagai Wahana Pengembangan Karakter Peserta Didik. *Jurnal Lentera Pendidikan* Pusat Penelitian LPPM UM Metro, 1(2), 197–203.
<https://doi.org/10.24127/JLPLPPM.V1I2.294>
- Sari, Y. Y., Ulfani, D. P., Ramos, M., & Padli. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Terhadap Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2), 478–488.
<https://doi.org/10.52060/PGSD.V6I2.1657>
- Schaefer, M., Bradley, L., Geske, N., Girma, N., & Gjidoda, L. (2025). Moving to learn: Enhancing anatomy education through physical activity and video-based instruction. *Anatomical Sciences Education*, 18(10), 1138–1146.
<https://doi.org/10.1002/ASE.70095>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sumianto, S., Admoko, A., & Dewi, R. S. I. (2024). Pembelajaran Sosial-Kognitif di Sekolah Dasar: Implementasi Teori Albert Bandura. *Indonesian Research Journal on Education*, 4(4), 102–109.
<https://doi.org/10.31004/IRJE.V4I4.1015>
- Wulandari, H., & Tejakusuma, L. P. (2023). Peran Guru Dalam Menanamkan Nilai-Nilai Anti Korupsi Pada Anak Usia Dini. *Ceria: Jurnal Program Studi Pendidikan Anak Usia Dini*, 12(1), 30–50.
<https://doi.org/10.31000/CERIA.V12I1.9021>
- Yulia, A., Sutikno, W., Ardiansyah, F., & Khasanah, U. (2021). Membangun Nilai Integritas Melalui

Kantin Kejujuran Di SMK
Muhammadiyah Aimas Kabupaten
Sorong. *Jurnal Abdimasa
Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 25–
33. [https://unimuda.e-
journal.id/jurnalabdimasa/article/vie
w/1588](https://unimuda.e-journal.id/jurnalabdimasa/article/view/1588)