



PERAN PENDIDIKAN JASMANI DALAM MENDORONG GAYA HIDUP AKTIF: TINJAUAN SISTEMATIS TENTANG PERUBAHAN PERILAKU DAN KESEHATAN JANGKA PANJANG

Asri Awal¹, Nur Indah Atifah Anwar²

¹ Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

² Promosi Kesehatan, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

Email: asriawal@unm.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran pendidikan jasmani dalam membentuk perubahan perilaku aktivitas fisik dan dampaknya terhadap kesehatan jangka panjang melalui pendekatan tinjauan literatur (*literature review*). Literatur diperoleh dari berbagai basis data akademik seperti Google Scholar, ScienceDirect, PubMed, dan jurnal internasional yang relevan dengan topik penelitian. Hasil sintesis literatur menunjukkan bahwa pendidikan jasmani mampu meningkatkan aktivitas fisik, kebugaran jasmani, kesehatan mental, serta kualitas hidup siswa secara berkelanjutan. Program pendidikan jasmani yang terstruktur juga berkontribusi terhadap pencegahan obesitas, peningkatan kesehatan kardiovaskular, pengurangan depresi dan kecemasan, serta pembentukan kebiasaan hidup aktif hingga usia dewasa. Selain itu, penggunaan pendekatan inovatif seperti gamifikasi, *physical literacy*, olahraga berbasis sekolah, dan pemanfaatan media digital mampu meningkatkan motivasi serta keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik. Namun demikian, implementasi pendidikan jasmani masih menghadapi berbagai tantangan seperti keterbatasan fasilitas, kesenjangan akses aktivitas fisik, rendahnya motivasi sebagian siswa, dan meningkatnya perilaku sedentari akibat perkembangan teknologi digital. Oleh karena itu, diperlukan pengembangan pendidikan jasmani yang inovatif, inklusif, dan berkelanjutan agar mampu mendukung pembentukan generasi yang sehat, aktif, dan berkualitas di masa depan.

Kata kunci : pendidikan jasmani, gaya hidup aktif, aktivitas fisik, perubahan perilaku, kesehatan jangka Panjang

Abstract

This study aims to analyze the role of physical education in shaping physical activity behavior changes and its impact on long-term health through a literature review approach. The literature was obtained from various academic databases such as Google Scholar, ScienceDirect, PubMed, and international journals relevant to the research topic. The results of the literature synthesis indicate that physical education can improve physical activity levels, physical fitness, mental health, and students' quality of life in a sustainable manner. Structured physical education programs also contribute to obesity prevention, improvement of cardiovascular health, reduction of depression and anxiety, and the development of active lifestyle habits into adulthood. In addition, innovative approaches such as gamification, physical literacy, school-based sports, and the use of digital media have been shown to increase students' motivation and engagement in physical activity. However, the implementation of physical education still faces several challenges, including limited facilities, disparities in access to physical activity opportunities, low student motivation, and increasing sedentary behavior due to the development of digital technology. Therefore, innovative, inclusive, and sustainable physical education programs are needed to support the development of healthier, more active, and higher-quality future generations.

Key words: physical education, active lifestyle, physical activity, behavior change, long-term health

Alamat Korespondensi :

Asri Awal

asriawal@unm.ac.id

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam membentuk gaya hidup aktif dan sehat pada anak serta remaja. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin sejak usia sekolah berkontribusi terhadap peningkatan kebugaran jasmani, kesehatan mental, kemampuan sosial, serta pencegahan berbagai penyakit tidak menular di masa depan. Namun demikian, perkembangan teknologi digital, meningkatnya perilaku sedentari, serta rendahnya partisipasi aktivitas fisik pada anak dan remaja menjadi tantangan besar dalam upaya membangun gaya hidup aktif secara berkelanjutan. Kondisi tersebut menjadikan pendidikan jasmani sebagai salah satu strategi penting dalam mendukung perubahan perilaku hidup sehat di lingkungan sekolah dan masyarakat. (Arufe-Giráldez et al., 2024)

Rendahnya aktivitas fisik pada anak dan remaja dapat berdampak terhadap meningkatnya risiko obesitas, gangguan metabolik, serta penurunan kualitas kesehatan jangka panjang. Anak-anak yang memiliki gaya hidup kurang aktif cenderung mengalami peningkatan berat badan, rendahnya kebugaran fisik, serta meningkatnya risiko penyakit kardiovaskular sejak usia dini. Oleh karena itu, intervensi aktivitas fisik berbasis sekolah menjadi salah satu pendekatan efektif untuk meningkatkan kebugaran dan mendorong perubahan perilaku sehat pada siswa. Program aktivitas fisik yang terstruktur mampu membantu meningkatkan kesehatan jasmani sekaligus membentuk kebiasaan hidup aktif yang berkelanjutan. (Bandyopadhyay et al., 2025)

Selain faktor fisik, pendidikan jasmani juga berperan dalam membangun motivasi dan keterlibatan siswa terhadap aktivitas fisik. Motivasi intrinsik, rasa percaya diri, serta pengalaman positif dalam pembelajaran pendidikan jasmani menjadi faktor penting yang mempengaruhi keberlanjutan perilaku aktif siswa di luar sekolah. Anak-anak yang merasa senang dan termotivasi dalam mengikuti aktivitas pendidikan jasmani cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi dibandingkan siswa yang kurang menikmati pembelajaran olahraga. Oleh karena itu, pendekatan pembelajaran yang menyenangkan dan partisipatif diperlukan agar pendidikan jasmani mampu memberikan dampak jangka panjang terhadap perilaku hidup aktif siswa. (Cárcamo-Oyarzún et al., 2023)

Perkembangan metode pembelajaran inovatif dalam pendidikan jasmani juga menjadi salah satu upaya untuk meningkatkan keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik. Salah satu pendekatan yang banyak dikembangkan adalah penggunaan gamifikasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Pendekatan gamifikasi memanfaatkan unsur permainan, tantangan, penghargaan, dan interaksi sosial untuk meningkatkan motivasi siswa dalam melakukan aktivitas fisik. Strategi ini terbukti mampu meningkatkan partisipasi, antusiasme, serta aktivitas gerak siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Dengan demikian, penggunaan metode inovatif dalam pendidikan jasmani dapat membantu menciptakan pengalaman belajar yang lebih menarik dan efektif dalam membangun gaya hidup aktif. (Çakir et al., 2025)

Pendidikan jasmani juga memiliki peran penting dalam mendukung kesetaraan partisipasi aktivitas fisik pada berbagai kelompok siswa. Beberapa kelompok remaja, terutama perempuan dan kelompok minoritas, masih menghadapi hambatan dalam partisipasi olahraga dan aktivitas fisik. Program aktivitas fisik berbasis teman sebaya (*peer-led physical activity program*) menjadi salah satu pendekatan yang efektif dalam meningkatkan partisipasi kelompok remaja yang kurang aktif. Pendekatan berbasis komunitas dan dukungan sosial mampu meningkatkan rasa percaya diri, keterlibatan sosial, serta motivasi siswa dalam mengikuti aktivitas fisik secara rutin. (Blackshear & Baucum, 2024)

Dalam konteks kesehatan masyarakat, pendidikan jasmani menjadi bagian penting dalam strategi pencegahan penyakit tidak menular dan peningkatan kualitas hidup masyarakat sejak usia dini. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin selama masa sekolah dapat membantu membangun pola hidup sehat yang berkelanjutan hingga usia dewasa. Pendidikan jasmani tidak hanya berfungsi sebagai sarana olahraga di sekolah, tetapi juga sebagai media edukasi kesehatan, pembentukan karakter, serta pengembangan kemampuan sosial dan emosional siswa. Oleh karena itu, kualitas pembelajaran pendidikan jasmani menjadi faktor penting dalam mendukung kesehatan masyarakat jangka panjang. (Arufe-Giráldez et al., 2024)

Meskipun berbagai penelitian menunjukkan manfaat pendidikan jasmani terhadap kesehatan dan perubahan perilaku aktif, implementasinya masih menghadapi berbagai tantangan. Keterbatasan fasilitas olahraga, rendahnya durasi aktivitas fisik di sekolah, kurangnya inovasi pembelajaran, serta rendahnya dukungan lingkungan menjadi faktor yang mempengaruhi efektivitas pendidikan jasmani dalam membangun gaya hidup aktif. Selain itu, peningkatan penggunaan perangkat digital dan media sosial juga menyebabkan anak dan remaja lebih banyak menghabiskan waktu dalam aktivitas sedentari dibandingkan aktivitas fisik. Kondisi ini menunjukkan perlunya strategi pendidikan jasmani yang lebih adaptif, inovatif, dan berbasis kebutuhan siswa modern. (Bandyopadhyay et al., 2025)

Penelitian ini menawarkan kebaruan melalui sintesis sistematis yang mengintegrasikan peran pendidikan jasmani dalam membentuk perilaku aktivitas fisik jangka panjang dan meningkatkan kesehatan sepanjang hayat. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang berfokus pada dampak jangka pendek pendidikan jasmani, penelitian ini mengkaji mekanisme perubahan perilaku yang menjadikan pendidikan jasmani sebagai instrumen promosi kesehatan dan pencegahan penyakit tidak menular.

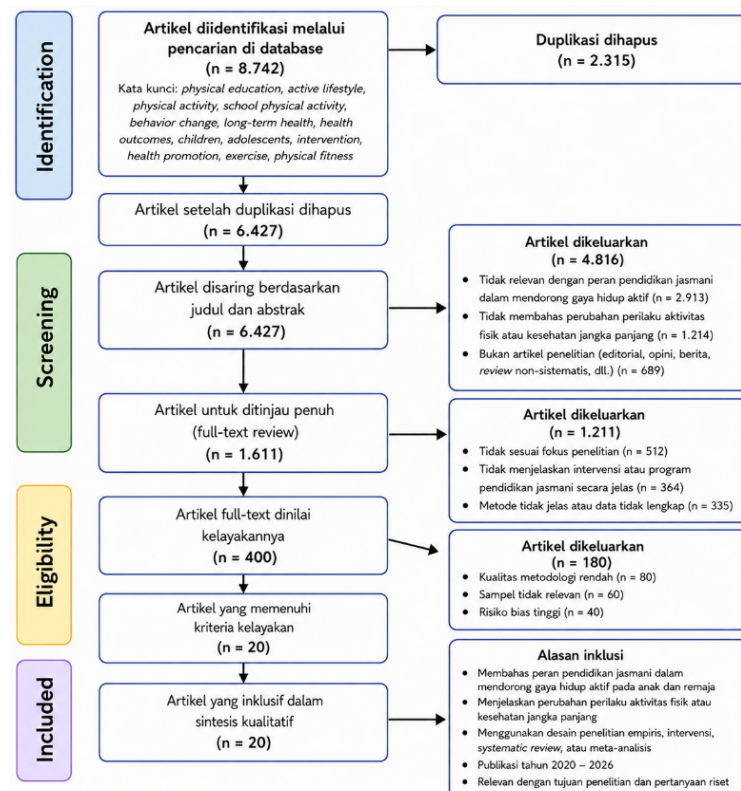
Berdasarkan berbagai permasalahan tersebut, diperlukan kajian yang komprehensif mengenai peran pendidikan jasmani dalam mendorong gaya hidup aktif dan dampaknya terhadap perubahan perilaku kesehatan jangka panjang. Tinjauan sistematis ini bertujuan untuk menganalisis berbagai penelitian terkait efektivitas pendidikan jasmani dalam meningkatkan aktivitas fisik, motivasi olahraga, kesehatan fisik dan mental, serta pembentukan perilaku hidup aktif pada anak dan remaja. Dengan memahami berbagai faktor yang mempengaruhi keberhasilan pendidikan jasmani, diharapkan dapat diperoleh strategi pembelajaran dan promosi kesehatan yang lebih efektif dalam mendukung terbentuknya generasi yang sehat, aktif, dan berkualitas. (Çakir et al., 2025)

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan tinjauan literatur (*literature review*) untuk menganalisis peran pendidikan jasmani dalam mendorong gaya hidup aktif serta dampaknya terhadap perubahan perilaku kesehatan dan kesehatan jangka panjang pada anak dan remaja. Pendekatan ini dipilih untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai bagaimana pendidikan jasmani dapat meningkatkan aktivitas fisik, membentuk kebiasaan hidup sehat, serta mendukung kesehatan fisik, mental, dan sosial peserta didik secara berkelanjutan. Analisis difokuskan pada berbagai bentuk implementasi pendidikan jasmani, seperti program aktivitas fisik sekolah, pendekatan pembelajaran berbasis permainan, gamifikasi, intervensi perilaku kesehatan, aktivitas berbasis komunitas, serta penggunaan teknologi dan inovasi pembelajaran dalam pendidikan jasmani. Selain itu, penelitian ini juga menelaah faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas pendidikan jasmani, seperti motivasi

siswa, kompetensi guru, dukungan lingkungan sekolah, keterlibatan teman sebaya, dan partisipasi keluarga dalam pembentukan gaya hidup aktif.

Data literatur diperoleh dari berbagai basis data akademik seperti Google Scholar, ScienceDirect, PubMed, dan jurnal internasional yang relevan dalam bidang pendidikan jasmani, kesehatan masyarakat, aktivitas fisik, dan promosi kesehatan. Proses pencarian literatur dilakukan menggunakan teknik Boolean Search dengan kombinasi kata kunci seperti “physical education” OR “active lifestyle” OR “physical activity behavior” OR “health promotion” OR “long-term health” OR “school physical activity” OR “behavior change”. Seleksi literatur difokuskan pada publikasi tahun 2020–2026 untuk memastikan relevansi dengan perkembangan penelitian pendidikan jasmani dan aktivitas fisik terkini. Kriteria inklusi mencakup artikel penelitian empiris, systematic review, meta-analisis, dan studi konseptual yang membahas peran pendidikan jasmani terhadap perubahan perilaku aktivitas fisik dan kesehatan jangka panjang. Sementara itu, artikel yang tidak relevan dengan topik penelitian, tidak memiliki validitas ilmiah yang memadai, atau tidak tersedia dalam akses penuh dikeluarkan dari analisis. Melalui pendekatan ini, diharapkan diperoleh sintesis literatur yang sistematis dan berbasis bukti mengenai kontribusi pendidikan jasmani dalam membangun gaya hidup aktif dan meningkatkan kesehatan jangka panjang pada anak dan remaja.



Gambar 1. PRISMA flowchart

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelusuran berbagai literatur menunjukkan bahwa pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mendorong gaya hidup aktif dan mendukung kesehatan jangka panjang pada anak dan remaja. Pendidikan jasmani tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas olahraga di sekolah, tetapi juga menjadi sarana pembentukan perilaku hidup sehat, peningkatan motivasi aktivitas

fisik, serta pengembangan kebiasaan aktif yang dapat berlanjut hingga usia dewasa. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa program pendidikan jasmani yang terstruktur mampu meningkatkan aktivitas fisik harian, kebugaran jasmani, kesehatan mental, dan kualitas hidup siswa. Selain itu, pendidikan jasmani juga berkontribusi terhadap pencegahan obesitas, penyakit kardiovaskular, serta berbagai penyakit tidak menular lainnya melalui pembentukan pola hidup aktif sejak usia dini.

Hasil sintesis literatur juga menunjukkan bahwa efektivitas pendidikan jasmani dalam mendorong gaya hidup aktif dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kualitas pembelajaran, kompetensi guru, motivasi siswa, penggunaan teknologi digital, serta dukungan lingkungan sekolah dan keluarga. Program pendidikan jasmani yang menggunakan pendekatan inovatif, aktivitas berbasis permainan, physical literacy, dan teknologi interaktif terbukti mampu meningkatkan keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik secara lebih efektif. Namun demikian, berbagai tantangan seperti rendahnya akses terhadap fasilitas olahraga, meningkatnya perilaku sedentari, kesenjangan sosial, dan dampak perubahan gaya hidup modern masih menjadi hambatan dalam pengembangan perilaku aktif pada anak dan remaja. Oleh karena itu, diperlukan strategi pendidikan jasmani yang sistematis, inovatif, dan berkelanjutan agar mampu memberikan dampak positif terhadap kesehatan jangka panjang masyarakat.

Tabel 1. Sintesa penelitian

No	Fokus Temuan Peran Pendidikan Jasmani dalam Mendorong Gaya Hidup Aktif	Sumber (Peneliti, Tahun)
1	Strategi multi-konteks efektif meningkatkan aktivitas fisik anak dan remaja	(Arufe-Giráldez et al., 2024)
2	Program modifikasi perilaku berbasis aktivitas fisik meningkatkan kebugaran siswa obesitas	(Bandyopadhyay et al., 2025)
3	Program aktivitas fisik berbasis teman sebaya meningkatkan partisipasi remaja perempuan	(Blackshear & Baucum, 2024)
4	Kompetensi motorik dan motivasi mempengaruhi perilaku aktivitas fisik siswa	(Cárcamo-Oyazún et al., 2023)
5	Gamifikasi meningkatkan keterlibatan siswa dalam pendidikan jasmani	(Çakir et al., 2025)
6	Pembelajaran di luar kelas meningkatkan aktivitas fisik remaja	(Elsborg et al., 2024)
7	Program HOPP meningkatkan kesehatan dan aktivitas fisik jangka panjang siswa	(Fredriksen et al., 2017)
8	Intervensi gaya hidup sekolah membantu meningkatkan kesehatan kardiovaskular anak	(Guo et al., 2024)
9	Aktivitas fisik anak cenderung menurun dari masa kanak-kanak ke remaja	(Habyarimana et al., 2025)
10	Terdapat kesenjangan akses pendidikan jasmani dan aktivitas fisik antar wilayah sekolah	(Killian et al., 2024)
11	Gaya hidup aktif memberikan dampak positif terhadap kesehatan jangka panjang	(Lehtisalo et al., 2025)
12	Intervensi aktivitas fisik perlu mempertimbangkan aspek kesetaraan sosial	(Li et al., 2025)

- 13 Exergames meningkatkan kebugaran fisik dan kesenangan siswa dalam aktivitas fisik (Marsigliante et al., 2024)
 - 14 Program aktivitas fisik sekolah efektif meningkatkan kebugaran anak dan remaja (Neil-Sztramko et al., 2021)
 - 15 Pendekatan physical literacy meningkatkan aktivitas fisik dan indikator kesehatan (Nezondet et al., 2023)
 - 16 Intervensi berbasis web membantu guru pendidikan jasmani meningkatkan aktivitas fisik siswa (Paap et al., 2025)
 - 17 Pendidikan physical literacy mendukung pembentukan gaya hidup aktif sepanjang hayat (Peranita et al., 2025)
 - 18 Program latihan fisik personal meningkatkan partisipasi aktivitas fisik remaja perempuan (Petrovics et al., 2025)
 - 19 Teknologi digital dalam pendidikan jasmani meningkatkan aktivitas fisik siswa (Polishchuk et al., 2025)
 - 20 Aktivitas fisik dalam pelajaran pendidikan jasmani masih dipengaruhi keterbatasan waktu dan fasilitas (Powell et al., 2018)
-

Berdasarkan hasil sintesis literatur pada tabel di atas, dapat diketahui bahwa pendidikan jasmani memiliki kontribusi penting dalam mendorong terbentuknya gaya hidup aktif dan peningkatan kesehatan jangka panjang pada anak dan remaja. Pendidikan jasmani tidak hanya berfungsi sebagai sarana pembelajaran olahraga, tetapi juga menjadi media promosi kesehatan yang mampu membangun kebiasaan aktivitas fisik secara berkelanjutan. Arufe-Giráldez et al. (2024) menjelaskan bahwa strategi multi-konteks yang melibatkan sekolah, keluarga, dan lingkungan sosial efektif dalam meningkatkan aktivitas fisik anak dan remaja. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani membutuhkan dukungan lingkungan yang luas agar perubahan perilaku aktif dapat berlangsung secara konsisten dan berkelanjutan.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa program aktivitas fisik berbasis sekolah memiliki dampak positif terhadap kesehatan fisik siswa, terutama dalam pencegahan obesitas dan peningkatan kebugaran jasmani. Bandyopadhyay et al. (2025) menemukan bahwa program modifikasi perilaku berbasis aktivitas fisik mampu meningkatkan kebugaran kesehatan pada siswa obesitas melalui pendekatan aktivitas yang terstruktur. Selain itu, Guo et al. (2024) menunjukkan bahwa intervensi gaya hidup berbasis sekolah membantu meningkatkan kesehatan kardiovaskular anak dan remaja. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa pendidikan jasmani dapat menjadi strategi preventif yang efektif dalam mengurangi risiko penyakit tidak menular sejak usia dini.

Motivasi dan keterlibatan siswa menjadi faktor penting dalam keberhasilan pendidikan jasmani dalam membentuk gaya hidup aktif. Cárcamo-Oyarzún et al. (2023) menjelaskan bahwa kompetensi motorik, motivasi, dan rasa senang dalam pembelajaran pendidikan jasmani berhubungan dengan perilaku aktivitas fisik siswa. Siswa yang memiliki pengalaman positif dalam pembelajaran pendidikan jasmani cenderung lebih aktif secara fisik baik di sekolah maupun di luar sekolah. Selain itu, Blackshear dan Baucum (2024) menemukan bahwa program aktivitas fisik berbasis teman sebaya mampu meningkatkan partisipasi remaja perempuan dalam aktivitas fisik melalui dukungan sosial dan rasa percaya diri yang lebih baik.

Penggunaan pendekatan inovatif dalam pendidikan jasmani juga memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan aktivitas fisik siswa. Çakir et al. (2025) menjelaskan bahwa penerapan

gamifikasi dalam pendidikan jasmani mampu meningkatkan keterlibatan dan motivasi siswa melalui aktivitas pembelajaran yang lebih interaktif dan menyenangkan. Selain itu, Marsigliante et al. (2024) menemukan bahwa penggunaan exergames dapat meningkatkan kebugaran fisik, komposisi tubuh, dan kesenangan siswa dalam melakukan aktivitas fisik. Inovasi pembelajaran tersebut membantu siswa lebih tertarik dan termotivasi untuk menjalani gaya hidup aktif secara berkelanjutan.

Lingkungan pembelajaran dan metode pendidikan jasmani juga mempengaruhi tingkat aktivitas fisik siswa. Elsborg et al. (2024) menunjukkan bahwa pembelajaran di luar kelas mampu meningkatkan aktivitas fisik remaja secara signifikan karena memberikan pengalaman belajar yang lebih aktif dan kontekstual. Namun demikian, Powell et al. (2018) menemukan bahwa aktivitas fisik dalam pelajaran pendidikan jasmani masih menghadapi keterbatasan waktu dan fasilitas sehingga mengurangi efektivitas pembelajaran aktivitas fisik di sekolah. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya pengelolaan pembelajaran dan penyediaan fasilitas yang memadai agar pendidikan jasmani dapat berjalan lebih optimal.

Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa pendidikan jasmani memiliki dampak terhadap kesehatan jangka panjang dan pembentukan kebiasaan hidup aktif hingga usia dewasa. Fredriksen et al. (2017) menjelaskan bahwa program HOPP mampu meningkatkan aktivitas fisik dan kesehatan siswa dalam jangka panjang melalui pendekatan pendidikan kesehatan berbasis sekolah. Temuan tersebut diperkuat oleh Lehtisalo et al. (2025) yang menunjukkan bahwa gaya hidup aktif memberikan dampak positif terhadap kesehatan dan kualitas hidup dalam jangka panjang. Selain itu, Scicluna et al. (2023) menemukan bahwa partisipasi olahraga dan aktivitas fisik pada masa remaja berkaitan dengan tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi saat dewasa.

Dalam implementasinya, pendidikan jasmani juga perlu memperhatikan aspek kesetaraan dan akses aktivitas fisik bagi seluruh siswa. Li et al. (2025) menjelaskan bahwa intervensi aktivitas fisik perlu mempertimbangkan kesenjangan sosial agar seluruh kelompok anak dan remaja memiliki kesempatan yang sama dalam memperoleh manfaat aktivitas fisik. Killian et al. (2024) juga menemukan adanya kesenjangan akses pendidikan jasmani dan fasilitas aktivitas fisik antar wilayah sekolah. Oleh karena itu, kebijakan pendidikan dan kesehatan perlu mendukung pemerataan akses pendidikan jasmani agar manfaat aktivitas fisik dapat dirasakan oleh seluruh siswa secara merata.

Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam membentuk gaya hidup aktif dan meningkatkan kesehatan jangka panjang pada anak dan remaja. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur melalui pendidikan jasmani di sekolah dapat membantu meningkatkan kebugaran fisik, kesehatan mental, kemampuan sosial, serta kualitas hidup siswa secara keseluruhan. Di tengah meningkatnya perilaku sedentari dan prevalensi penyakit tidak menular pada usia muda, pendidikan jasmani menjadi salah satu strategi preventif yang efektif dalam mendukung kesehatan masyarakat sejak usia dini. Oleh karena itu, pengembangan program pendidikan jasmani yang inovatif dan berkelanjutan menjadi sangat penting dalam membentuk generasi yang sehat dan aktif.

Salah satu bentuk aktivitas fisik berbasis sekolah yang terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan siswa adalah praktik olahraga sepak bola di sekolah. Seabra et al. (2020) menjelaskan bahwa program sepak bola berbasis sekolah mampu meningkatkan kesehatan kardiovaskular dan menurunkan faktor risiko metabolik pada anak dengan kelebihan berat badan. Aktivitas olahraga yang dilakukan secara rutin membantu meningkatkan kebugaran jasmani, memperbaiki komposisi tubuh, serta mengurangi risiko penyakit kronis pada anak. Temuan ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani yang terstruktur dapat memberikan manfaat kesehatan fisik yang signifikan dalam jangka panjang.

Selain kesehatan fisik, aktivitas fisik juga memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan mental anak dan remaja. Singh et al. (2025) melalui systematic umbrella review menunjukkan bahwa aktivitas fisik efektif dalam membantu mengurangi depresi dan kecemasan pada anak dan remaja. Aktivitas fisik dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui peningkatan hormon positif, pengurangan stres, serta peningkatan rasa percaya diri dan interaksi sosial siswa. Dengan demikian, pendidikan jasmani tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga menjadi sarana penting dalam mendukung kesehatan mental dan emosional siswa.

Promosi aktivitas fisik di sekolah juga semakin berkembang melalui pemanfaatan teknologi digital dan media sosial. Tanveer dan Asghar (2025) menjelaskan bahwa media sosial dapat dimanfaatkan sebagai sarana untuk meningkatkan aktivitas fisik siswa dan mendukung pertumbuhan sehat anak. Platform digital mampu meningkatkan motivasi siswa melalui konten interaktif, tantangan aktivitas fisik, dan dukungan komunitas daring. Pemanfaatan media sosial dalam pendidikan jasmani memberikan peluang baru untuk menjangkau generasi muda yang dekat dengan teknologi serta membantu membangun kebiasaan hidup aktif secara lebih menarik dan inovatif.

Aktivitas fisik berbasis sekolah juga memiliki hubungan yang erat dengan kesehatan mental siswa dalam lingkungan pendidikan. Viskari et al. (2026) menunjukkan bahwa promosi aktivitas fisik di sekolah berkaitan dengan kondisi kesehatan mental yang lebih baik pada anak sekolah di Finlandia. Siswa yang aktif secara fisik cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah, suasana hati yang lebih baik, serta kemampuan sosial yang lebih positif dibandingkan siswa yang kurang aktif. Temuan ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani memiliki peran multidimensional dalam mendukung kesejahteraan fisik, psikologis, dan sosial siswa secara menyeluruh.

Efektivitas pendidikan jasmani juga dipengaruhi oleh jenis intervensi aktivitas fisik yang diterapkan di sekolah. Wu et al. (2023) menjelaskan bahwa berbagai bentuk intervensi olahraga berbasis sekolah memiliki efektivitas yang berbeda dalam meningkatkan kebugaran fisik anak dan remaja. Program aktivitas fisik yang terstruktur, variatif, dan sesuai dengan kebutuhan siswa cenderung memberikan hasil yang lebih optimal dalam meningkatkan kesehatan fisik dan keterlibatan siswa dalam aktivitas olahraga. Oleh karena itu, sekolah perlu mengembangkan pendekatan pendidikan jasmani yang fleksibel dan berbasis kebutuhan siswa agar manfaat aktivitas fisik dapat dirasakan secara maksimal.

Meskipun berbagai penelitian menunjukkan manfaat besar pendidikan jasmani terhadap kesehatan jangka panjang, implementasi program aktivitas fisik di sekolah masih menghadapi berbagai tantangan. Keterbatasan fasilitas olahraga, kurangnya waktu pembelajaran pendidikan jasmani, rendahnya motivasi sebagian siswa, serta meningkatnya penggunaan perangkat digital menjadi hambatan dalam membangun budaya hidup aktif pada anak dan remaja. Selain itu, ketimpangan akses aktivitas fisik antar sekolah dan kondisi sosial ekonomi juga mempengaruhi efektivitas pendidikan jasmani dalam berbagai kelompok masyarakat. Oleh karena itu, diperlukan dukungan kebijakan pendidikan dan kesehatan yang lebih kuat untuk memperkuat implementasi pendidikan jasmani di sekolah.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil tinjauan literatur, dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mendorong gaya hidup aktif serta mendukung kesehatan jangka panjang pada anak dan remaja. Program aktivitas fisik berbasis sekolah terbukti mampu meningkatkan kebugaran fisik, menurunkan risiko penyakit kardiovaskular dan metabolik, serta

mendukung kesehatan mental melalui pengurangan depresi dan kecemasan. Selain itu, pemanfaatan teknologi digital dan media sosial dalam pendidikan jasmani memberikan peluang baru untuk meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik. Keberhasilan pendidikan jasmani dipengaruhi oleh kualitas intervensi aktivitas fisik, dukungan lingkungan sekolah, inovasi pembelajaran, dan akses fasilitas yang memadai. Namun demikian, berbagai tantangan seperti perilaku sedentari, keterbatasan fasilitas, dan kesenjangan akses aktivitas fisik masih mempengaruhi efektivitas implementasi pendidikan jasmani di sekolah. Oleh karena itu, diperlukan pengembangan program pendidikan jasmani yang inovatif, inklusif, dan berkelanjutan agar mampu membentuk generasi yang sehat, aktif, dan memiliki kualitas hidup yang lebih baik di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arufe-Giráldez, V., Loureiro, J. P., González, M. B. G., Riveiro, L. N., Domínguez, N. M. C., Miranda-Duro, M. D. C., Moscoso, P. C., Rodríguez-Padín, R., Pravio, J. R., Rodríguez, M. L., & Ramos-Álvarez, O. (2024). Multi-context strategies and opportunities for increasing levels of physical activity in children and young people: A literature review. *Children*, 11(12). <https://doi.org/10.3390/children11121475>
- Bandyopadhyay, N., Majumder, S., & Das, T. (2025). Evaluating the impact of a physical activity-based behavior modification program on health-related fitness in obese school boys. *Studia Sportiva*. <https://doi.org/10.5817/sts2025-2-14>
- Blackshear, T., & Baucum, T. (2024). BLinG-Health: A peer-led physical activity program for Black adolescent girls—A pilot study. *Women in Sport & Physical Activity Journal*. <https://doi.org/10.1123/wspaj.2023-0078>
- Cárcamo-Oyarzún, J., Herrmann, C., Gerlach, E., Salvo-Garrido, S., & Estevan, I. (2023). Motor competence, motivation and enjoyment in physical education to profile children in relation to physical activity behaviors. *Physical Education and Sport Pedagogy*. <https://doi.org/10.1080/17408989.2023.2265399>
- Çakir, T., M.k., K., Asghar, S., Rajput, A. E., & Ahmed, S. M. (2025). Evaluating the effectiveness of gamification in physical education: Enhancing engagement through play and movement. *Retos*. <https://doi.org/10.47197/retos.v64.112788>
- Elsborg, P., Mygind, L., Bølling, M., Klinker, C., Melby, P. S., Andreasen, A. H., Brønd, J., Bentsen, P., & Nielsen, G. (2024). Efficacy of education outside the classroom to increase adolescent physical activity. *Scientific Reports*. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-79138-z>
- Fredriksen, P., Hjelle, O. P., Mamen, A., Meza, T. J., & Westerberg, A. (2017). The health oriented pedagogical project (HOPP) - A controlled longitudinal school-based physical activity intervention program. *BMC Public Health*. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4282-z>
- Guo, P., Zhou, Y., Zou, Z., Chen, Y., Jing, J., Ma, Y., Song, Y., Ling, W., Ma, J., & Zhu, Y. (2024). Effects of school-based lifestyle interventions on cardiovascular health in Chinese children and adolescents: A post hoc analysis of a national multicenter study. *Journal of the American Heart Association*. <https://doi.org/10.1161/JAHA.124.037371>
- Habyarimana, J. D. D., Tugirumukiza, E., Sun, H., Pathirana, A., & Zhou, K. (2025). From active play to sedentary lifestyles: Understanding the decline in physical activity from childhood through adolescence—A systematic review. *Frontiers in Public Health*. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1636891>

- Killian, C. M., Kern, B. D., Wilson, W. J., & Mars, H. V. D. (2024). Geographic and grade-level disparities in student access to school-based physical education and physical activity opportunities across 25 US states. *Journal of Physical Activity and Health*. <https://doi.org/10.1123/jpah.2024-0340>
- Lehtisalo, J., Säskilähti, M., Härkänen, T., Kulmala, J., Hemiö, K., Siltanen, S., Zhi, Z., Mangialasche, F., Laatikainen, T., Strandberg, T., Antikainen, R., Tuomilehto, J., Soininen, H., Kivipelto, M., & Ngandu, T. (2025). Changes in older persons' lifestyle and perceived health over time and during the COVID-19 pandemic: Findings from the extended follow-up of the FINGER randomized controlled trial from 2009 to 2020. *BMC Geriatrics*. <https://doi.org/10.1186/s12877-025-05979-6>
- Li, M., Liu, Y., Gu, Y., & Sum, R. (2025). Physical activity interventions among children and adolescents in China: A scoping review through an equity lens. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. <https://doi.org/10.1186/s12966-025-01866-w>
- Marsigliante, S., My, G., Mazzotta, G., & Muscella, A. (2024). The effects of exergames on physical fitness, body composition and enjoyment in children: A six-month intervention study. *Children*. <https://doi.org/10.3390/children11101172>
- Neil-Sztramko, S., Caldwell, H. A. T., & Dobbins, M. (2021). School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007651.pub3>
- Nezondet, C., Gandrieau, J., Bourrelie, J., Nguyen, P., & Zunquin, G. (2023). The effectiveness of a physical literacy-based intervention for increasing physical activity levels and improving health indicators in overweight and obese adolescents (CAPACITES 64). *Children*. <https://doi.org/10.3390/children10060956>
- Paap, H., Koka, A., Meerits, P.-R., & Tilga, H. (2025). The effects of a web-based need-supportive intervention for physical education teachers on students' physical activity and related outcomes: A randomized controlled trial. *Children*. <https://doi.org/10.3390/children12010056>
- Peranita, N., Semarayasa, I. K., & Muliarta, W. (2025). The implementation of physical literacy in physical education learning to support lifelong active lifestyle. *Journal of Physical Education Health and Sport*. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v12i2.38015>
- Petrovics, P., Sebesi, B., Szekeres, Z., Szabados, E., & Pálfi, A. (2025). Personalized physical exercise program among adolescent girls: A pilot study. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*. <https://doi.org/10.3390/jfmk10030341>
- Polishchuk, V., Ruban, V., & Ryzhyk, R. (2025). The impact of modern digital technologies in physical education on the level of physical activity of general secondary school pupils. *Theory and Practice of Physical Culture and Sports*. <https://doi.org/10.69587/tppcs/2.2025.65>
- Powell, E., Woodfield, L., Nevill, A., Powell, A. J., & Myers, T. D. (2018). 'We have to wait in a queue for our turn quite a bit': Examining children's physical activity during primary physical education lessons. *European Physical Education Review*. <https://doi.org/10.1177/1356336X18785343>
- Premala, D., & Reghunath, R. (2023). Effect of a school-based interventional package on the cardiovascular risk of adolescents. *Indian Journal of Continuing Nursing Education*. https://doi.org/10.4103/ijcn.ijcn_109_21

- Rocliffe, P., Tapia-Serrano, M. A., Garcia-Gonzalez, L., Adamakis, M., Walsh, L., Bannon, A., Mulhall, E., Sherwin, I., Keeffe, B. T. O., Mannix-McNamara, P., & MacDonncha, C. (2024). The impact of typical school provision of physical education, physical activity and sports on adolescent physical health: A systematic literature review and meta-analysis. *Adolescent Research Review*. <https://doi.org/10.1007/s40894-023-00231-x>
- Savoia, C., Ciardullo, S., & Nardone, P. (2025). A comparative analysis of high and low physical activity levels among children from 2023 “OKkio alla SALUTE” survey. *Epidemiology Biostatistics and Public Health*. <https://doi.org/10.54103/2282-0930/29265>
- Schmidt, S., Reinboth, M., Resaland, G., & Bratland-Sanda, S. (2020). Changes in physical activity, physical fitness and well-being following a school-based health promotion program in a Norwegian region with a poor public health profile: A non-randomized controlled study in early adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. <https://doi.org/10.3390/ijerph17030896>
- Scicluna, N., Hamer, M., & Blodgett, J. M. (2023). Associations between adolescent sport and exercise participation and device-assessed physical activity in adulthood: Evidence from the 1970 British Cohort Study. *Journal of Physical Activity and Health*. <https://doi.org/10.1123/jpah.2022-0605>
- Seabra, A., Brito, J., Figueiredo, P., Beirão, L., Seabra, A., Carvalho, M., Abreu, S., Vale, S., Pedretti, A., Nascimento, H., Belo, L., & Rêgo, C. (2020). School-based soccer practice is an effective strategy to improve cardiovascular and metabolic risk factors in overweight children. *Progress in Cardiovascular Diseases*. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.07.007>
- Singh, B., Bennett, H., Miatke, A., Dumuid, D., Curtis, R., Ferguson, T., Brinsley, J., Szeto, K., Eglitis, E., Zhou, M., Simpson, C., Petersen, J. M., Firth, J., & Maher, C. (2025). Systematic umbrella review and meta-meta analysis: Effectiveness of physical activity in improving depression and anxiety in children and adolescents. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2025.04.007>
- Tanveer, U., & Asghar, E. (2025). Leveraging social media to enhance school physical activity and promote healthy growth in children. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*. <https://doi.org/10.53350/pjmhs02025199.1>
- Viskari, T., Appelqvist-Schmidlechner, K., Ståhl, T., Vaara, J., & Fröjd, S. (2026). Association between school-based physical activity promotion and mental health: A population-based cross-sectional study of schoolchildren in Finland. *European Journal of Public Health*. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckag020>
- Wu, J., Yang, Y., Yu, H., Li, L., Chen, Y., & Sun, Y. (2023). Comparative effectiveness of school-based exercise interventions on physical fitness in children and adolescents: A systematic review and network meta-analysis. *Frontiers in Public Health*. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1194779>