



*Jurnal Literasi Pendidik*  
*Berisikan Hasil Penelitian*  
*Guru*  
*Volume 1 Nomor 4/2024*  
*Halaman 31 - 38*

## **FUNGSI MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN (PJOK) BAGI KESEHATAN JASMANI DAN ROHANI**

**Fatimah**  
 SD Al Akbar Sigi  
 fatimahgr03@gmail.com

### **ABSTRAK**

*Kesehatan adalah kondisi keseluruhan yang memungkinkan individu untuk hidup secara produktif secara sosial dan ekonomi, mencakup aspek fisik, mental, spiritual, dan sosial. Dalam pandangan pendidikan kesehatan, sehatnya manusia mencakup kesehatan jasmani, rohani, dan sosial. Dalam hal ini, olahraga memegang peranan penting dalam meningkatkan potensi fisik dan mental seseorang. Kesadaran akan pentingnya olahraga sebagai disiplin ilmu telah meningkat secara substansial dan diakui secara resmi, bahkan di Indonesia. Tujuan penelitian ini adalah menguraikan fungsi mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) bagi kesehatan jasmani dan rohani. Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan metode kualitatif. Hasil penelitian kualitatif ini menyatakan bahwa mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki beberapa fungsi penting yang berperan dalam menjaga kesehatan jasmani peserta didik, adalah: (1) Peningkatan Kondisi Fisik, (2) Pembentukan Kebiasaan Sehat, (3) Mengurangi Risiko Penyakit, (4) Pengembangan Keterampilan Motorik, dan (5) Peningkatan Kesejahteraan Emosional. Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) tidak hanya mempengaruhi kesehatan fisik peserta didik, tetapi juga memiliki beberapa fungsi yang berperan penting dalam menjaga kesehatan rohani atau mental, seperti: (1) Mengurangi Stres dan Kecemasan, (2) Meningkatkan Kesejahteraan Emosional, (3) Membangun Keterampilan Sosial, (4) Mendorong Disiplin dan Tanggung Jawab, dan (5) Meningkatkan Kualitas Tidur.*

**Kata kunci:** fungsi, PJOK, kesehatan jasmani dan rohani

### **PENDAHULUAN**

Kesehatan diartikan sebagai kondisi keseluruhan yang baik, termasuk dalam aspek fisik, mental, spiritual, dan sosial, yang memungkinkan individu untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Oleh karena itu, dalam pandangan pendidikan kesehatan, kesehatan manusia dianggap komprehensif, mencakup kesehatan jasmani, rohani, dan

sosial. Dalam konteks pendidikan kesehatan, suatu tindakan dianggap bermakna pendidikan jika dapat memberikan motivasi, panduan, atau bantuan kepada individu, terutama anak didik, dalam mengembangkan aspek jasmani dan rohani mereka menuju kedewasaan, sesuai dengan tujuan pendidikan. Pendidikan kesehatan bertujuan untuk memastikan bahwa manusia mampu

hidup secara sehat, baik dari segi jasmani maupun rohani (Aminah, 2013).

Pendidikan kesehatan jasmani saat ini erat kaitannya dengan pendidikan olahraga. Menurut Ratal Wiryasantoso, olahraga tidak hanya berarti pengembangan fisik, tetapi juga mempersiapkan individu agar dapat melaksanakan gerakan dengan efektif dan efisien. Oleh karena itu, olahraga memiliki dimensi pendidikan yang tidak dapat dipisahkan (Muhajir, 2016).

Kesehatan rohani mengacu pada kesehatan mental yang melibatkan prinsip-prinsip, peraturan, dan prosedur untuk meningkatkan kesehatan Rohani (Jalaluddin, 2015). Seseorang yang memiliki kesehatan mental yang baik akan merasakan ketenangan dan kedamaian dalam batinnya (Nurrohim, 2016). Konsep jiwa yang sehat mencakup enam tanda positif, seperti sikap positif terhadap diri sendiri, pengembangan diri yang terus berkembang, integritas pribadi, otonomi, persepsi yang realistis, dan kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan (Thohir, 2006). Olahraga memiliki peran penting dalam meningkatkan potensi jasmani dan rohani seseorang (Mutahir, 2004). Kesadaran akan pentingnya olahraga sebagai ilmu pengetahuan telah meningkat secara signifikan dan secara resmi diakui, termasuk di Indonesia (Pramono, 2003).

Olahraga juga digunakan sebagai bagian dari strategi manajemen medis untuk mencegah penyakit (Durstine, 2000). Program olahraga harus disesuaikan dengan jenis penyakit, tingkat keparahan, dan kondisi individu yang bersangkutan, dengan memperhatikan intensitas, durasi, frekuensi, jenis, dan progresi latihan yang tepat (Arovah, 2009).

Dari hasil uraian di atas maka tujuan penelitian kualitatif ini adalah menguraikan fungsi mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) bagi kesehatan jasmani dan rohani.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini mengusung pendekatan kualitatif, yang bertujuan untuk merangkai makna dari berbagai sudut pandang atau teori yang telah ada sebelumnya. Menurut Bogdan dan Biklen (1982), pendekatan kualitatif berupaya menginterpretasikan makna dari perilaku manusia dalam situasi-situasi tertentu, berdasarkan sudut pandang peneliti. Menurut Rubin dalam Suhas Caryono (2024), melalui penelitian kualitatif, peneliti dapat menangkap beragam sudut pandang, pengalaman, dan perspektif yang mungkin tidak teridentifikasi menggunakan metode kuantitatif. Selain itu, untuk memfasilitasi pengembangan gagasan para pakar, metode deskriptif dipakai. Menurut Kutha (2010), metode deskriptif melibatkan pemaparan fakta-fakta yang dianalisis untuk memberikan pemahaman dan penjelasan yang memadai. Dalam hal pengumpulan data, penelitian ini mengandalkan studi pustaka, di mana peneliti mengumpulkan data dengan membaca, mempelajari, dan menganalisis jurnal, buku, serta artikel yang terkait dengan topik penelitian.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki beberapa fungsi penting yang berperan dalam menjaga kesehatan jasmani peserta didik. Berikut adalah beberapa di antaranya:

1. Peningkatan Kondisi Fisik: PJOK membantu meningkatkan kondisi fisik peserta didik melalui berbagai jenis aktivitas fisik, termasuk latihan kardiovaskular, kekuatan, kelenturan, dan koordinasi. Melalui latihan yang terstruktur, peserta didik dapat mengembangkan kebugaran jasmani mereka, yang penting untuk kesehatan jantung, paru-paru, otot, dan tulang.

2. Pembentukan Kebiasaan Sehat: PJOK membantu peserta didik untuk memahami pentingnya gaya hidup sehat, termasuk pola makan yang seimbang dan kebiasaan hidup aktif. Dengan memberikan pemahaman tentang prinsip-prinsip gizi dan pentingnya aktivitas fisik, mata pelajaran ini membantu peserta didik untuk mengadopsi kebiasaan hidup yang sehat yang dapat mereka terapkan sepanjang hidup mereka.
  3. Mengurangi Risiko Penyakit: Melalui promosi gaya hidup sehat dan aktivitas fisik teratur, PJOK dapat membantu mengurangi risiko berbagai penyakit kronis seperti obesitas, diabetes, penyakit jantung, dan hipertensi. Aktivitas fisik yang teratur juga membantu dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan menurunkan risiko penyakit infeksi.
  4. Pengembangan Keterampilan Motorik: PJOK memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk mengembangkan keterampilan motorik halus dan kasar mereka melalui berbagai jenis olahraga dan permainan. Dengan meningkatkan keterampilan motorik, peserta didik dapat lebih mahir dalam berbagai aktivitas fisik dan olahraga, yang dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kebugaran fisik mereka.
  5. Peningkatan Kesejahteraan Emosional: Aktivitas fisik telah terbukti dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan mengurangi stres. Dengan mengintegrasikan aktivitas fisik ke dalam rutinitas harian mereka melalui PJOK, peserta didik dapat merasakan manfaat psikologis seperti peningkatan suasana hati, penurunan tingkat kecemasan, dan peningkatan kualitas tidur.
- Dengan demikian, PJOK tidak hanya berfungsi sebagai sarana untuk meningkatkan kebugaran fisik peserta didik, tetapi juga membantu dalam membentuk gaya hidup sehat dan mengurangi risiko terjadinya berbagai penyakit jasmani yang dapat memengaruhi kualitas hidup mereka. Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) tidak hanya mempengaruhi kesehatan fisik peserta didik, tetapi juga memiliki beberapa fungsi yang berperan penting dalam menjaga kesehatan rohani atau mental. Berikut adalah beberapa di antaranya:
1. Mengurangi Stres dan Kecemasan: Aktivitas fisik yang teratur, seperti yang diajarkan dalam mata pelajaran PJOK, telah terbukti efektif dalam mengurangi tingkat stres dan kecemasan. Olahraga dapat menjadi saluran untuk melepaskan ketegangan dan frustrasi, sehingga membantu peserta didik untuk merasa lebih tenang dan rileks.
  2. Meningkatkan Kesejahteraan Emosional: PJOK memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk merasakan kebahagiaan dan kepuasan saat berpartisipasi dalam aktivitas fisik dan olahraga. Melalui prestasi pribadi dan tim, peserta didik dapat merasakan rasa bangga dan pencapaian, yang dapat meningkatkan kesejahteraan emosional mereka secara keseluruhan.
  3. Membangun Keterampilan Sosial: Berpartisipasi dalam olahraga dan aktivitas fisik di lingkungan kelas PJOK dapat membantu peserta didik untuk membangun keterampilan sosial, seperti kerjasama, komunikasi, dan kepemimpinan. Interaksi dengan teman sekelas dan pelatih juga dapat meningkatkan rasa keterhubungan sosial peserta didik, yang merupakan faktor penting dalam kesehatan rohani.

4. Mendorong Disiplin dan Tanggung Jawab: PJOK mengajarkan peserta didik tentang pentingnya disiplin, komitmen, dan tanggung jawab dalam mencapai tujuan olahraga dan kebugaran. Melalui latihan teratur dan komitmen terhadap tim, peserta didik belajar untuk menghargai nilai-nilai seperti kerja keras, ketekunan, dan kejujuran, yang dapat membentuk karakter dan kesehatan rohani mereka.
5. Meningkatkan Kualitas Tidur: Aktivitas fisik yang cukup dan teratur dapat membantu meningkatkan kualitas tidur peserta didik. Olahraga dapat mengurangi ketegangan otot, melepaskan hormon endorfin yang dapat mempromosikan tidur yang lebih baik, dan mengurangi gangguan tidur seperti insomnia.

Dengan demikian, mata pelajaran PJOK tidak hanya berperan dalam meningkatkan kesehatan fisik peserta didik, tetapi juga memberikan kontribusi penting dalam menjaga kesehatan rohani atau mental mereka.

### **Pembahasan**

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki berbagai cara yang berperan dalam menjaga kesehatan jasmani peserta didik. Berikut adalah beberapa di antaranya:

1. Pemberian Pengetahuan tentang Gaya Hidup Sehat: PJOK memberikan pengetahuan yang penting tentang pentingnya gaya hidup sehat, termasuk pola makan yang seimbang, olahraga teratur, dan kebiasaan hidup sehat lainnya. Dengan memahami konsep-konsep ini, peserta didik dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari mereka untuk menjaga kesehatan jasmani.
2. Pengajaran Keterampilan Olahraga dan Kebugaran: Melalui PJOK, peserta didik

diajarkan berbagai keterampilan olahraga dan kebugaran, seperti teknik berlari, berenang, bermain bola, dan lain-lain. Latihan-latihan ini membantu meningkatkan kebugaran fisik peserta didik, seperti kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, dan keterampilan motorik mereka.

3. Fasilitasi Aktivitas Fisik: Mata pelajaran ini memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk terlibat dalam berbagai aktivitas fisik, baik di dalam kelas maupun di luar kelas. Melalui permainan, latihan, dan olahraga, peserta didik dapat menghabiskan waktu dengan bergerak secara aktif, yang penting untuk menjaga kesehatan jasmani mereka.
4. Pemantauan dan Evaluasi Kesehatan: Guru PJOK dapat memantau dan mengevaluasi kesehatan jasmani peserta didik secara teratur. Ini bisa dilakukan melalui tes kebugaran fisik, pengukuran berat badan dan tinggi badan, serta observasi terhadap tingkat kebugaran dan aktivitas fisik peserta didik selama pembelajaran.
5. Promosi Kegiatan dan Gaya Hidup Sehat: PJOK dapat menjadi platform untuk mempromosikan kegiatan dan gaya hidup sehat di antara peserta didik. Ini bisa melibatkan kampanye kesehatan, acara olahraga, atau program kebugaran yang dirancang untuk mendorong peserta didik untuk terlibat dalam aktivitas fisik secara teratur.

Dengan demikian, mata pelajaran PJOK memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga kesehatan jasmani peserta didik dengan memberikan pengetahuan, keterampilan, kesempatan, pemantauan, dan promosi terkait aktivitas fisik dan gaya hidup sehat.

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) juga memiliki peran

yang penting dalam menjaga kesehatan rohani peserta didik. Berikut adalah beberapa cara PJOK memengaruhi kesehatan rohani peserta didik:

1. Olahraga sebagai Peluang Pemulihan Emosional: PJOK memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk berpartisipasi dalam berbagai aktivitas olahraga dan fisik. Aktivitas ini dapat menjadi peluang bagi peserta didik untuk melepaskan stres, menenangkan pikiran, dan memulihkan keseimbangan emosional mereka. Melalui olahraga, peserta didik dapat merasakan perasaan kesejahteraan dan ketenangan yang dapat meningkatkan kesehatan rohani mereka.
2. Pengajaran Keterampilan Manajemen Stres: Selama pelajaran PJOK, peserta didik dapat diajarkan tentang pentingnya manajemen stres dan teknik-teknik untuk mengatasi tekanan emosional. Guru PJOK dapat memperkenalkan latihan pernapasan, meditasi ringan, atau teknik relaksasi lainnya yang dapat membantu peserta didik mengelola stres dan meningkatkan kesehatan rohani mereka.
3. Pembangunan Kemandirian dan Kepercayaan Diri: Melalui berbagai aktivitas dalam PJOK, seperti permainan olahraga tim atau latihan fisik individu, peserta didik dapat membangun kemandirian dan kepercayaan diri mereka. Ketika peserta didik merasa mampu dan percaya diri dalam kemampuan mereka untuk melakukan aktivitas fisik, hal ini dapat memperkuat kesehatan rohani mereka dengan meningkatkan rasa harga diri dan optimisme.
4. Peningkatan Kesejahteraan Emosional melalui Interaksi Sosial: PJOK memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk

berinteraksi sosial dengan teman-teman sekelas dan guru. Melalui permainan olahraga dan kegiatan kelompok lainnya, peserta didik dapat memperkuat ikatan sosial mereka, merasa diterima, dan mendukung satu sama lain. Interaksi sosial yang positif ini dapat meningkatkan kesejahteraan emosional peserta didik dan mendukung kesehatan rohani mereka.

Dengan demikian, PJOK memiliki peran yang penting dalam menjaga kesehatan rohani peserta didik dengan menyediakan peluang untuk melepaskan stres, mengajarkan keterampilan manajemen stres, membangun kemandirian dan kepercayaan diri, serta memfasilitasi interaksi sosial yang positif.

Gerakan-gerakan olahraga dapat memiliki dampak positif pada kesehatan jasmani dan dapat membantu dalam proses penyembuhan beberapa penyakit. Berikut adalah beberapa gerakan olahraga yang dapat berkontribusi dalam menyembuhkan penyakit jasmani:

1. Berjalan Kaki: Berjalan kaki adalah salah satu bentuk olahraga yang ringan namun efektif. Ini dapat membantu dalam meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi tekanan darah tinggi, meningkatkan kondisi jantung, dan meningkatkan kekuatan otot kaki. Berjalan kaki juga dapat membantu dalam menurunkan risiko obesitas dan diabetes tipe 2.
2. Bersepeda: Bersepeda adalah aktivitas aerobik yang bagus untuk kesehatan jantung dan paru-paru. Ini juga membantu dalam meningkatkan kekuatan otot, meningkatkan fleksibilitas, dan mengurangi stres. Bersepeda dapat membantu dalam mengurangi risiko penyakit jantung, tekanan darah tinggi, dan kolesterol tinggi.
3. Renang: Renang adalah olahraga yang

lembut bagi sendi dan otot, sehingga cocok untuk orang yang memiliki masalah sendi atau cedera. Renang membantu dalam meningkatkan keseimbangan, fleksibilitas, dan kekuatan otot. Ini juga membantu dalam meningkatkan sirkulasi darah dan kapasitas paru-paru.

4. Yoga: Yoga adalah kombinasi gerakan tubuh, pernapasan, dan meditasi yang dapat membantu dalam meningkatkan fleksibilitas, kekuatan, dan keseimbangan. Yoga juga dapat membantu dalam mengurangi stres, meningkatkan tidur, dan meningkatkan kesehatan mental dan emosional.
5. Pilates: Pilates adalah latihan yang fokus pada penguatan inti tubuh, fleksibilitas, dan postur. Ini dapat membantu dalam meningkatkan keseimbangan otot, mengurangi nyeri punggung, dan meningkatkan kesadaran tubuh.
6. Tai Chi: Tai Chi adalah seni bela diri Cina yang melibatkan gerakan lambat dan meditasi. Ini dapat membantu dalam meningkatkan keseimbangan, fleksibilitas, dan koordinasi. Tai Chi juga dapat membantu dalam mengurangi stres, kecemasan, dan tekanan darah tinggi.
7. Latihan Kekuatan: Latihan kekuatan seperti angkat beban atau latihan tubuh dapat membantu dalam membangun massa otot, meningkatkan kekuatan tulang, dan meningkatkan metabolisme. Ini juga dapat membantu dalam mengurangi risiko cedera dan meningkatkan kesehatan jantung.

Penting untuk diketahui bahwa sebelum memulai program olahraga baru, konsultasikan dengan profesional kesehatan terutama jika memiliki kondisi medis yang sudah ada atau berisiko.

Gerakan-gerakan olahraga tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik, tetapi juga

dapat menyehatkan rohani seseorang. Beberapa gerakan olahraga yang dapat membantu menyehatkan rohani antara lain:

1. Berjalan di Alam Terbuka: Berjalan di alam terbuka, seperti hutan atau pantai, dapat memberikan efek menenangkan bagi pikiran dan jiwa. Merasakan udara segar dan keindahan alam dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, dan memberikan perasaan kedamaian.
2. Yoga: Yoga bukan hanya latihan fisik, tetapi juga latihan pernapasan dan meditasi yang membantu menyatukan pikiran, tubuh, dan jiwa. Melalui gerakan yang lembut dan meditasi yang terfokus, yoga dapat membantu mengurangi kecemasan, meningkatkan kesejahteraan emosional, dan meningkatkan kesadaran diri.
3. Meditasi Bergerak: Beberapa olahraga seperti tai chi atau qigong menggabungkan gerakan tubuh yang lembut dengan pernapasan dan meditasi. Latihan ini membantu mengalirkan energi positif dalam tubuh, meningkatkan konsentrasi, dan mengurangi kegelisahan.
4. Bermain Musik: Aktivitas fisik seperti menari atau bermain alat musik juga dapat menjadi sarana untuk menyehatkan rohani. Musik memiliki kekuatan untuk mengangkat suasana hati, meredakan stres, dan mengalirkan ekspresi emosi.
5. Berolahraga di Kelompok: Berolahraga bersama dengan orang lain, seperti berpartisipasi dalam kelas yoga atau berlari bersama teman-teman, dapat memberikan dukungan sosial dan rasa kepemilikan yang positif. Merasa terhubung dengan orang lain dalam aktivitas fisik dapat membantu merasa lebih bahagia dan terhubung dengan dunia di sekitar.
6. Olahraga Air: Aktivitas seperti renang atau

surfing yang melibatkan air dapat memberikan efek menenangkan dan menyegarkan pikiran. Suara air yang mengalir dan kontak dengan elemen alam dapat membantu mengurangi kegelisahan dan meningkatkan perasaan ketenangan.

7. Bermain dengan Hewan Peliharaan: Bermain atau berolahraga bersama hewan peliharaan, seperti berjalan-jalan dengan anjing atau bermain dengan kucing, dapat memberikan kebahagiaan dan keceriaan. Interaksi dengan hewan peliharaan telah terbukti dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi tingkat stres.

Setiap orang mungkin memiliki preferensi yang berbeda-beda dalam memilih aktivitas yang sesuai untuk menyehatkan rohani mereka. Yang penting, temukanlah gerakan olahraga yang memberikan rasa nyaman dan membawa kebahagiaan serta kedamaian dalam diri.

Aktivitas olahraga tidak hanya membantu meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga dapat berperan dalam pengembangan karakter peserta didik. Beberapa aktivitas olahraga yang dapat membantu meningkatkan karakter peserta didik antara lain:

1. Tim Olahraga: Bergabung dalam tim olahraga, seperti tim sepak bola, bola basket, atau voli, membantu membangun kerjasama, kepemimpinan, dan rasa tanggung jawab. Berlatih dan berkompetisi sebagai tim mengajarkan pentingnya kerja sama dan komunikasi yang efektif.
2. Olahraga Individu: Olahraga seperti renang, atletik, atau tenis, yang dilakukan secara individu, dapat membantu mengembangkan disiplin diri, ketekunan, dan motivasi intrinsik. Peserta didik belajar untuk bertanggung jawab atas kemajuan dan hasil mereka sendiri.
3. Olahraga Ekstrem: Aktivitas seperti panjat tebing, arung jeram, atau selancar, mengajarkan peserta didik tentang mengatasi ketakutan, mengambil risiko yang terukur, dan mengelola stres. Ini membantu membangun keberanian, kepercayaan diri, dan ketangguhan mental.
4. Pendidikan Kebugaran: Program kebugaran fisik yang mencakup latihan kekuatan, kelincahan, dan ketahanan, membantu membentuk karakter peserta didik melalui peningkatan disiplin, ketekunan, dan komitmen terhadap kesehatan dan kebugaran.
5. Olahraga Berbasis Nilai: Beberapa olahraga, seperti judo atau karate, mengajarkan prinsip-prinsip etika, penghargaan, dan rasa hormat. Peserta didik belajar tentang pentingnya integritas, kesetiaan, dan pengendalian diri.
6. Kompetisi Fair Play: Berpartisipasi dalam kompetisi olahraga yang mengedepankan prinsip-prinsip fair play, sportivitas, dan sikap positif membantu memperkuat karakter peserta didik dalam menghormati lawan, menerima kekalahan dengan lapang dada, dan merayakan kemenangan dengan rendah hati.
7. Pelatihan Keterampilan Kepemimpinan: Peserta didik yang berperan sebagai kapten tim atau pemimpin kelompok latihan olahraga memiliki kesempatan untuk mengembangkan keterampilan kepemimpinan, pengambilan keputusan, dan kemampuan menginspirasi orang lain.

Melalui berbagai aktivitas olahraga yang menantang, peserta didik dapat mengembangkan karakter yang kuat,

termasuk keterampilan sosial, emosional, dan moral yang diperlukan untuk sukses dalam kehidupan sehari-hari.

## SIMPULAN

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki beberapa fungsi penting yang berperan dalam menjaga kesehatan jasmani peserta didik, adalah: (1) Peningkatan Kondisi Fisik, (2) Pembentukan Kebiasaan Sehat, (3) Mengurangi Risiko Penyakit, (4) Pengembangan Keterampilan Motorik, dan (5) Peningkatan Kesejahteraan Emosional. Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) tidak hanya mempengaruhi kesehatan fisik peserta didik, tetapi juga memiliki beberapa fungsi yang berperan penting dalam menjaga kesehatan rohani atau mental, seperti: (1) Mengurangi Stres dan Kecemasan, (2) Meningkatkan Kesejahteraan Emosional, (3) Membangun Keterampilan Sosial, (4) Mendorong Disiplin dan Tanggung Jawab, dan (5) Meningkatkan Kualitas Tidur,

## PUSTAKA ACUAN

- Aminah, Nina. (2013). *Pendidikan Kesehatan dalam Al-Quran*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Arovah, N. I. (2009). *Diagnosis dan Manajemen Cedera Olahraga*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Bogdan, Robert C. dan Biklen Kopp Sari. (1982) *Qualitative Research for Education: An Introduction to Theory and Methods*. Boston: Allyn and Bacon, Inc.
- Caryono, Suhas. (2024). *Penelitian Kualitatif*. Purworejo: CV. Gigih.
- Durstine, J., Painter, B., Franklin, D., Morgan, K., Pitetti, S., dan Roberts. (2000). *Physical Activity for the Chronically Ill and Disabled*. *Sport Medicine*, 30(3), 207–219.

- Jalaluddin. (2015). *Psikologi Agama*. Jakarta: PT. RajaGrafindo.
- Kutha, Ratna Nyoman. (2010). *Metodologi Penelitian: Kajian Budaya dan Ilmu Sosial Humaniora Pada Umumnya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Muhajir. (2016). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan kesehatan. SMP/MTs Kelas VII*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan kebudayaan Republik Indonesia.
- Mutohir, Toho Cholik. (2004). *Olahraga dan Pembangunan*. Jakarta: Proyek Pengembangan dan Keserasian Kebijakan Olahraga, Direktorat Jenderal Olah Raga, Departemen Pendidikan Nasional.
- Nurrohimi, Ahmad. (2016). Antara Kesehatan Mental dan Pendidikan Karakter: Pandangan Keislaman Terintegrasi. *ATTARBIYAH: Journal of Islamic Culture and Education*, 1(2), 273-302.
- Thohir, Muhammad. (2006). *10 Langkah Menuju Jiwa Sehat*, Cetakan 1. Jakarta Lentera Hati.