

Efektivitas Program Pendidikan Jasmani Berbasis Sport Tourism dalam Meningkatkan Kesehatan Mental dan Kepedulian Lingkungan pada Siswa

Khaerul Anam^{1*}, Suryansyah², Yudo Harvianto³ Ramadhani⁴

¹ Pendidikan Jasmani, Fakultas Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama NTB,

*Corresponding author: anamfpok@gmail.com

Abstract: This study aims to examine the effectiveness of a physical education program based on sport tourism in enhancing mental health and environmental awareness among students in Kuta Mandalika, West Nusa Tenggara. Using both quantitative and qualitative approaches, data were collected through surveys, interviews, and observations of students participating in the program. The results indicated that, prior to the program, 60% of students reported high levels of stress, which decreased to 30% after the program. Additionally, students' anxiety levels also showed a reduction, from 50% down to 20%. Environmental awareness among students experienced a significant increase as well; before the program, only 40% of students demonstrated strong knowledge of environmental issues, but this figure rose to 75% post-program. Therefore, sport tourism activities not only improved students' mental health but also fostered a sense of environmental awareness and responsibility. This research is expected to contribute to the development of a more relevant and sustainable physical education curriculum.

Keywords: Sport tourism; physical education; mental health; environmental awareness; curriculum development

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas program pendidikan jasmani berbasis sport tourism dalam meningkatkan kesehatan mental dan kepedulian lingkungan pada siswa di Kuta Mandalika, Nusa Tenggara Barat. Melalui pendekatan kuantitatif data dikumpulkan dari survei, wawancara, dan observasi terhadap siswa yang terlibat dalam program ini. Hasil menunjukkan Sebelum program, 60% siswa melaporkan tingkat stres yang tinggi, sementara setelah program, angka tersebut turun menjadi 30%. Selain itu, tingkat kecemasan siswa juga mengalami penurunan, dari 50% menjadi 20%. kepedulian lingkungan siswa juga mengalami peningkatan yang signifikan. Sebelum program, hanya 40% siswa yang memiliki pengetahuan yang baik tentang isu-isu lingkungan, namun setelah program, angka ini meningkat menjadi 75%. Sehingga kegiatan sport tourism tidak hanya meningkatkan kesehatan mental siswa, tetapi juga menumbuhkan kesadaran dan kepedulian terhadap lingkungan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kurikulum pendidikan jasmani yang lebih relevan dan berkelanjutan

Kata kunci: Sport tourism; Pendidikan jasmani; Kesehatan mental; lingkungan; pengembangan kurikulum

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan salah satu komponen penting dalam kurikulum pendidikan yang tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga kesehatan mental dan kesadaran lingkungan siswa. Dalam konteks ini, program pendidikan jasmani yang berbasis sport tourism menawarkan pendekatan yang inovatif dan menarik. Sport tourism menggabungkan aktivitas olahraga dengan kegiatan pariwisata, memberikan peluang unik bagi siswa untuk menikmati pengalaman baru sambil mendapatkan manfaat kesehatan mental yang signifikan. Dengan terlibat dalam aktivitas fisik di lingkungan yang berbeda dari keseharian mereka, seperti pegunungan, pantai, atau hutan, siswa tidak hanya berolahraga, tetapi juga menjelajahi tempat-tempat wisata yang memberikan pengalaman emosional positif. Aktivitas ini dapat membantu mereka melepaskan stres yang sering muncul dari tekanan akademik atau rutinitas sehari-hari. Selain itu, suasana baru yang ditawarkan oleh destinasi wisata alam memungkinkan siswa merasakan kedamaian dan ketenangan yang berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan mental. (Fajar & Khory, 2023; Jalil, 2016; Saputra et al., 2023; Surur & Gustiawati, 2023)

Kegiatan seperti hiking, snorkeling, atau olahraga air di tempat-tempat yang indah tidak hanya memperbaiki kondisi fisik siswa, tetapi juga dapat meningkatkan suasana hati dan menurunkan tingkat kecemasan. Ketika mereka berpartisipasi dalam aktivitas fisik di alam terbuka, tubuh mereka memproduksi endorfin, hormon yang dikenal sebagai "hormon kebahagiaan," yang membantu meningkatkan perasaan bahagia. Penelitian menunjukkan bahwa berolahraga di luar ruangan lebih efektif dalam meningkatkan suasana hati dibandingkan dengan berolahraga di dalam ruangan. Kombinasi antara olahraga dan pemandangan alam membuat siswa merasa lebih segar dan energik setelah beraktivitas. Selain manfaat kesehatan mental, sport tourism juga memberikan pengalaman belajar yang berharga. Siswa tidak hanya mendapatkan pengetahuan akademis tetapi juga mempelajari nilai-nilai penting, seperti kerja sama, tanggung jawab, dan kepedulian terhadap lingkungan. Misalnya, selama kegiatan hiking atau bersepeda, siswa belajar untuk saling membantu dan bekerja sama dengan teman-teman mereka, yang dapat meningkatkan rasa kebersamaan dan memperkuat ikatan sosial. Dengan merasakan pentingnya kolaborasi dalam mencapai tujuan bersama, mereka juga belajar menghargai peran individu dalam tim, yang merupakan pelajaran penting untuk kehidupan sehari-hari. (Lauh, 2014; Maulana & Wijaya, 2018; Perdana, 2021; Riyan Hidayatullah et al., 2021)

Lebih jauh lagi, sport tourism memberikan peluang bagi siswa untuk mengembangkan keterampilan sosial dan emosional. Interaksi dengan teman

sebaya dalam situasi yang menantang, seperti mendaki bukit yang curam atau menyelesaikan rute bersepeda yang panjang, membantu siswa mengatasi rasa takut dan meningkatkan rasa percaya diri. Pengalaman ini juga mengajarkan mereka cara mengelola emosi dan menghadapi tantangan dengan sikap positif, yang dapat meningkatkan ketahanan mental mereka. Dalam jangka panjang, keterampilan ini akan bermanfaat dalam menghadapi situasi stres di masa depan, baik di lingkungan sekolah maupun dalam kehidupan profesional. (A'la, 2019; Mulyaningsih et al., n.d.; Suryansah et al., 2019)

Secara keseluruhan, sport tourism bukan hanya sarana rekreasi, tetapi juga bentuk pendidikan yang komprehensif. Dengan menggabungkan elemen olahraga, pariwisata, dan pembelajaran langsung di alam, siswa mendapatkan pengalaman yang menyeluruh untuk meningkatkan kesehatan mental, keterampilan sosial, dan kesadaran lingkungan. Program sport tourism menjadi alat yang efektif untuk mendukung perkembangan individu secara holistik, memberikan mereka fondasi kuat untuk menjadi generasi yang sehat, tangguh, dan peduli terhadap lingkungan. Menurut data dari Badan Pusat Statistik (BPS) 2021, tingkat stres di kalangan pelajar di Indonesia meningkat akibat tekanan akademik dan lingkungan sosial. Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi bagaimana program pendidikan jasmani berbasis sport tourism dapat menjadi solusi untuk masalah ini. (Anam et al., 2021, 2022, 2024; Evitamala et al., 2022; Khaerul Anam et al., 2023; Sirait & Noer, 2021)

Kuta Mandalika, sebagai lokasi ekonomi khusus Provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB), memiliki potensi yang besar dalam pengembangan sport tourism. Dengan keindahan alamnya, seperti pantai dan gunung, serta berbagai event olahraga yang diadakan, Kuta Mandalika menjadi lokasi yang ideal untuk program pendidikan jasmani berbasis sport tourism. Dalam konteks ini, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas program tersebut dalam meningkatkan kesehatan mental dan kepedulian lingkungan siswa di Kuta Mandalika. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang berguna bagi pengembang kurikulum dan pembuat kebijakan dalam merancang program yang lebih efektif.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen. Sampel penelitian terdiri dari 100 siswa dari beberapa sekolah menengah pertama di Kuta Mandalika yang terlibat dalam program pendidikan jasmani berbasis sport tourism. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang dirancang untuk mengukur kesehatan mental dan kepedulian lingkungan sebelum dan setelah program dilaksanakan. Indikator kesehatan mental yang digunakan dalam penelitian ini mencakup tingkat stres, kecemasan, dan kebahagiaan, sementara indikator kepedulian lingkungan mencakup pengetahuan, sikap, dan perilaku terhadap lingkungan. Program ini dilaksanakan selama enam bulan,

dengan aktivitas yang meliputi olahraga air, hiking, dan kegiatan bersih-bersih pantai. Selain itu, siswa juga diberikan pelatihan tentang pentingnya menjaga lingkungan dan dampak positif dari aktivitas olahraga terhadap kesehatan mental. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial untuk menentukan perubahan signifikan dalam kesehatan mental dan kepedulian lingkungan siswa

Menginterpretasi data yang telah diperoleh sangat penting untuk memahami sejauh mana program pendidikan jasmani berbasis *sport tourism* ini berhasil dalam mencapai tujuan penelitian, yaitu meningkatkan kesehatan mental dan kepedulian lingkungan siswa. Dalam konteks ini, terdapat beberapa aspek yang perlu dijabarkan dengan lebih mendetail, terutama terkait dengan GAP antara kondisi sebelum dan sesudah pelaksanaan program serta bagaimana hal ini mendekati atau mencapai tujuan penelitian. Pertama, data menunjukkan penurunan signifikan pada tingkat stres dan kecemasan siswa setelah mengikuti program. Sebelum program, 60% siswa melaporkan tingkat stres tinggi, yang kemudian menurun menjadi 30%. Begitu pula dengan kecemasan, yang turun dari 50% menjadi 20%. Data ini mengindikasikan adanya GAP yang signifikan dalam hal kesehatan mental, yang berarti bahwa program ini efektif dalam mengurangi tekanan psikologis siswa. Penurunan ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik dalam konteks *sport tourism*, yang juga melibatkan elemen interaksi dengan alam, dapat memberikan efek terapeutik dan membantu siswa dalam mengelola stres serta kecemasan.

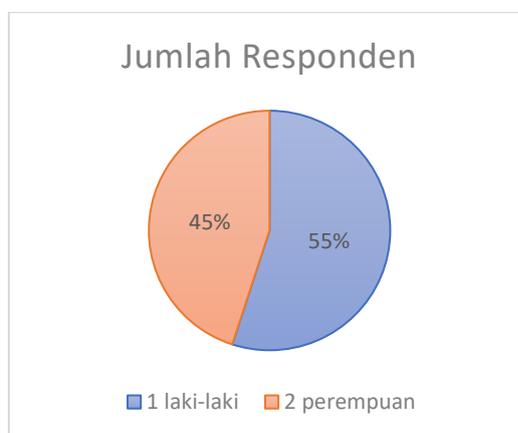
Kedua, dalam hal kepedulian lingkungan, terdapat peningkatan dari 40% siswa yang memiliki pengetahuan baik tentang isu-isu lingkungan sebelum program, menjadi 75% setelah program. GAP ini menunjukkan bahwa program *sport tourism* tidak hanya menambah wawasan siswa tentang pentingnya lingkungan, tetapi juga mendorong perilaku pro-lingkungan. Hal ini penting karena salah satu tujuan penelitian adalah untuk membentuk generasi yang lebih peduli terhadap lingkungan, dan data yang diperoleh menunjukkan bahwa pendekatan pendidikan yang menggabungkan pengalaman langsung dengan edukasi lingkungan dapat mencapai tujuan ini dengan efektif.

GAP yang dihasilkan antara sebelum dan sesudah program mencerminkan bahwa pendekatan *sport tourism* dalam pendidikan jasmani memberikan dampak yang lebih besar dibandingkan pendekatan tradisional. Dalam konteks tujuan penelitian, hasil ini menegaskan bahwa integrasi aktivitas fisik dan pengalaman alam dapat menjadi strategi yang efektif dalam mencapai kesehatan mental yang lebih baik dan kesadaran lingkungan yang tinggi pada siswa. Selain itu, data ini juga mendukung pentingnya mengembangkan kurikulum pendidikan jasmani yang relevan dan berkelanjutan, sehingga siswa tidak hanya mendapatkan manfaat fisik, tetapi juga memperoleh pemahaman holistik yang berkontribusi pada kehidupan sehari-hari mereka.

Dengan demikian, melalui interpretasi data ini, penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa *sport tourism* sebagai pendekatan pendidikan jasmani tidak hanya relevan dengan kebutuhan siswa, tetapi juga menjawab GAP yang ada antara pendekatan konvensional dengan tuntutan pendidikan modern. Data ini memperjelas bahwa program ini berhasil memenuhi tujuan penelitian dengan memberikan solusi efektif untuk meningkatkan kesehatan mental dan kepedulian lingkungan siswa.

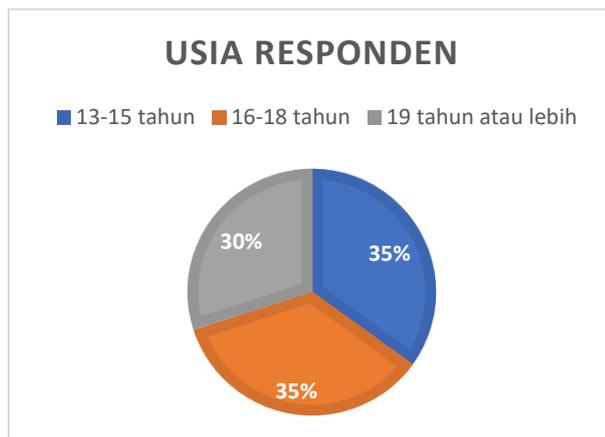
HASIL

Berdasarkan jumlah responden Sampel penelitian terdiri dari 100 siswa dari beberapa sekolah menengah pertama di Kuta Mandalika yang terlibat dalam program pendidikan jasmani berbasis *sport tourism*.



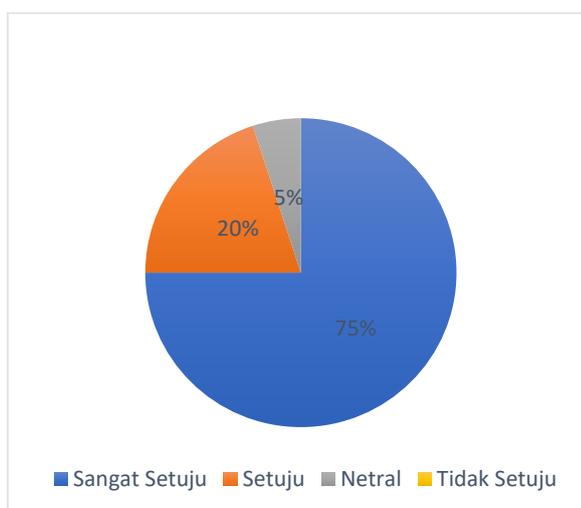
Grafik 1 jumlah responden

Distribusi jumlah dan usia yang merata antara 13-18 tahun menunjukkan bahwa program Pendidikan Jasmani berbasis *Sport Tourism* memiliki daya tarik yang luas di kalangan remaja. Hal ini penting karena pada masa remaja, siswa cenderung berada pada fase pembentukan karakter yang sangat dipengaruhi oleh lingkungan dan pengalaman baru. Keberagaman usia ini memberikan gambaran tentang bagaimana program ini dapat diterima dan memberikan dampak pada kelompok usia yang berbeda.



Grafik 2 Usia responden

Dengan jumlah responden yang relatif seimbang, penelitian ini dapat memberikan gambaran yang lebih representatif mengenai efektivitas program dalam meningkatkan kesehatan mental dan kepedulian lingkungan, baik pada remaja yang lebih muda (13-15 tahun), yang berada pada tahap pembentukan kebiasaan hidup, maupun pada remaja yang lebih tua (16-19 tahun), yang sudah lebih sadar akan pentingnya menjaga keseimbangan mental dan lingkungan.



Grafik 3 Saya merasa nyaman dan ini sangat membantu saat mengikuti program Pendidikan Jasmani berbasis Sport Tourism.

diagram menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki sikap yang sangat positif terhadap pernyataan yang diajukan. Dengan angka sebesar 75% responden yang menyatakan "sangat setuju," tampak bahwa mayoritas dari mereka sangat mendukung atau merasa kuat terhadap topik yang diangkat dalam pernyataan tersebut. Persentase ini menunjukkan adanya kesadaran atau keterlibatan yang tinggi dari responden dalam isu atau sikap yang sedang dinilai, yang bisa jadi menggambarkan kepedulian atau komitmen yang kuat dalam bidang yang relevan.

Sementara itu, 25% responden lainnya menyatakan "setuju," yang mengindikasikan bahwa mereka juga mendukung pernyataan tersebut, meski tidak sekuat kelompok yang "sangat setuju." Dukungan dari kelompok ini tetap menunjukkan sikap positif terhadap topik, meski mungkin dengan intensitas yang sedikit lebih rendah. Kehadiran kelompok "setuju" ini memperkuat kesan bahwa topik tersebut dianggap penting oleh sebagian besar responden, yang menyatakan baik dukungan penuh maupun cukup setuju. Hanya 5% responden yang memilih opsi "netral," yang menunjukkan bahwa sedikit sekali dari mereka yang tidak memiliki pendapat yang kuat, baik mendukung maupun menolak pernyataan tersebut. Dengan jumlah responden netral yang sangat kecil, dapat disimpulkan bahwa pernyataan tersebut cukup relevan dan mampu mendorong respons emosional atau sikap yang kuat dari sebagian besar peserta (Anam et al., 2021; Khaerul Anam et al., 2023)

penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam kesehatan mental siswa setelah mengikuti program pendidikan jasmani berbasis sport tourism. Sebelum program, 60% siswa melaporkan tingkat stres yang tinggi, sementara setelah program, angka tersebut turun menjadi 30%. Selain itu, tingkat kecemasan siswa juga mengalami penurunan, dari 50% menjadi 20%. Kuesioner yang diisi oleh siswa menunjukkan bahwa mereka merasa lebih bahagia dan termotivasi setelah mengikuti berbagai aktivitas olahraga dan pariwisata. Di sisi lain, kepedulian lingkungan siswa juga mengalami peningkatan yang signifikan. Sebelum program, hanya 40% siswa yang memiliki pengetahuan yang baik tentang isu-isu lingkungan, namun setelah program, angka ini meningkat menjadi 75%. Siswa juga menunjukkan perubahan positif dalam sikap dan perilaku mereka terhadap lingkungan, seperti lebih aktif dalam kegiatan bersih-bersih dan pengurangan penggunaan plastik. Data ini menunjukkan bahwa program pendidikan jasmani berbasis sport tourism tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan mental siswa, tetapi juga untuk meningkatkan kesadaran lingkungan mereka. (Anam et al., 2024)

Bagian ini menyajikan data yang disajikan dalam bentuk tabel dan diagram beserta interpretasinya secara jelas. Interpretasi pada bagian hasil bukan hanya sekadar membaca data yang telah diperoleh, tetapi data yang diperoleh diinterpretasikan secara jelas dan tepat sebagaimana mestinya.

Tabel 1. Variabel

No.	Variabel	Signifikansi
1.	Saya merasa nyaman saat mengikuti program Pendidikan Jasmani berbasis Sport Tourism.	90%
2.	Program ini membantu saya merasa lebih bahagia dan rileks.	90%

3.	Program ini membantu saya mengurangi stres dan kecemasan.	90%
4.	Saya merasa lebih mampu menghadapi tekanan setelah mengikuti program ini.	90%
5.	Saya merasa lebih percaya diri setelah berpartisipasi dalam program ini.	90%
6	Program ini memberi dampak positif pada kesehatan mental saya secara keseluruhan.	90%
7	Saya menyadari pentingnya menjaga lingkungan setelah mengikuti program ini.	75%
8	Saya merasa lebih bertanggung jawab dalam menjaga kelestarian lingkungan.	75%
9	Program ini mendorong saya untuk melakukan tindakan nyata dalam menjaga lingkungan.	75%
10	Saya menjadi lebih sering terlibat dalam kegiatan yang bermanfaat untuk lingkungan (misalnya, membersihkan sampah).	95%

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini mendukung temuan-temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan olahraga memainkan peran penting dalam meningkatkan kesehatan mental. Secara umum, aktivitas fisik diketahui dapat mempengaruhi suasana hati dan mengurangi stres, serta berpotensi menurunkan gejala depresi dan kecemasan. Studi yang dilakukan oleh Craft dan Perna (2004) menyimpulkan bahwa olahraga teratur memberikan dampak positif pada kesehatan mental dengan meningkatkan suasana hati dan mengurangi gejala gangguan psikologis, seperti depresi dan kecemasan. Penelitian ini juga menggarisbawahi pentingnya olahraga sebagai metode non-farmakologis yang efektif untuk mendukung kesehatan mental individu.

Lebih lanjut, dalam konteks *sport tourism*, terdapat faktor tambahan yang dapat memperkuat efek positif olahraga terhadap kesehatan mental, yaitu pengalaman baru dan eksposur terhadap lingkungan yang berbeda. *Sport tourism*, yang mencakup aktivitas fisik di lokasi wisata, memberikan peluang untuk merasakan pengalaman yang tidak biasa dalam suasana yang menyenangkan. Bagi para siswa yang berpartisipasi dalam program ini, beraktivitas di alam terbuka sambil menikmati pemandangan baru dapat memberikan perasaan relaksasi yang lebih mendalam dibandingkan dengan olahraga di lingkungan biasa. Dengan demikian, kombinasi antara olahraga dan pengalaman wisata berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kesehatan mental mereka.

Kegiatan seperti hiking di Gunung Rinjani menjadi contoh nyata dari efek positif ini. Selain memberikan tantangan fisik yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh, kegiatan mendaki gunung memungkinkan peserta untuk terhubung dengan alam. Menurut penelitian, berinteraksi dengan alam dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kebahagiaan, karena pemandangan alam yang indah serta udara segar memberikan ketenangan dan kenyamanan psikologis. Hiking di tempat-tempat yang indah ini membuat siswa merasa lebih bersemangat dan optimis setelah menyelesaikan aktivitas fisik yang menantang.

Manfaat kesehatan mental dari *sport tourism* ini didukung oleh berbagai studi yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan dalam lingkungan alam terbuka memiliki dampak yang lebih besar dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Lingkungan alam dianggap memiliki efek restoratif yang kuat, membantu individu melepaskan ketegangan emosional dan mengurangi rasa cemas. Dalam konteks kegiatan *sport tourism* yang melibatkan siswa, pengalaman berada di alam selama aktivitas fisik meningkatkan efek positif yang diterima, baik dari segi kesehatan fisik maupun mental.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan pentingnya aktivitas fisik, terutama dalam konteks *sport tourism*, sebagai salah satu metode efektif untuk mendukung kesehatan mental. Dengan menggabungkan manfaat olahraga dan pengalaman positif di alam, *sport tourism* menawarkan pendekatan yang komprehensif dan menyenangkan untuk meningkatkan kesejahteraan mental para peserta. Ini menunjukkan bahwa integrasi antara aktivitas fisik dan lingkungan wisata alam dapat menciptakan pengalaman yang bermanfaat bagi kesehatan mental, khususnya bagi siswa yang sering mengalami tekanan akademis.

Selain memberikan manfaat bagi kesehatan mental, program ini juga berhasil meningkatkan kesadaran lingkungan di kalangan siswa, menandakan bahwa program tersebut mampu menggabungkan pendidikan dengan pengalaman nyata. Berinteraksi langsung dengan lingkungan selama kegiatan seperti hiking atau bersih-bersih pantai memberikan kesempatan bagi siswa untuk memahami pentingnya pelestarian alam. Penelitian yang dilakukan oleh Chawla (1999) menunjukkan bahwa pengalaman langsung di alam dapat memperkuat kesadaran lingkungan, membuat siswa lebih peka terhadap masalah lingkungan dan lebih termotivasi untuk bertindak secara pro-lingkungan. Keterlibatan aktif dalam menjaga kebersihan pantai, misalnya, memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang pentingnya merawat alam.

Selanjutnya, kegiatan bersih-bersih pantai membantu siswa memahami bahwa tindakan sederhana mereka dapat berdampak besar terhadap ekosistem sekitarnya. Ketika siswa melihat secara langsung dampak sampah di pantai, mereka menjadi lebih sadar akan pentingnya mengurangi limbah dan merawat alam. Kesadaran ini tidak hanya terbatas pada saat kegiatan berlangsung, tetapi diharapkan dapat memengaruhi perilaku mereka dalam jangka panjang. Dengan

mengalami langsung pentingnya menjaga kebersihan alam, siswa lebih mungkin mengadopsi perilaku berkelanjutan dan pro-lingkungan dalam kehidupan sehari-hari.

Program ini juga mendorong siswa untuk merasakan kepuasan dari tindakan mereka dalam menjaga lingkungan. Ketika mereka melihat hasil dari usaha mereka, seperti pantai yang lebih bersih, ada perasaan pencapaian yang muncul, yang dapat memperkuat motivasi untuk terus melakukan tindakan positif bagi lingkungan. Studi menunjukkan bahwa pengalaman langsung dalam menjaga lingkungan dapat mengembangkan rasa tanggung jawab dan keterikatan emosional terhadap alam. Dengan cara ini, siswa tidak hanya belajar secara teori tetapi juga merasakan kepuasan dari tindakan nyata yang berkontribusi pada kelestarian lingkungan.

Peningkatan kepedulian lingkungan ini berpotensi menghasilkan dampak yang luas dalam jangka panjang. Siswa yang terlibat dalam kegiatan pro-lingkungan selama masa sekolah memiliki peluang lebih besar untuk terus terlibat dalam aktivitas pelestarian lingkungan di masa dewasa. Pengalaman yang mereka dapatkan dari program ini diharapkan bisa menjadi landasan bagi generasi baru yang lebih sadar dan bertanggung jawab terhadap lingkungan. Mereka akan menjadi agen perubahan yang mampu mengedukasi dan memotivasi orang lain untuk menjaga alam.

Secara keseluruhan, program ini menunjukkan bahwa pendidikan lingkungan yang dikombinasikan dengan pengalaman langsung di alam tidak hanya memperkuat kesehatan mental siswa tetapi juga membangun sikap peduli lingkungan. Melalui kegiatan-kegiatan yang memberikan manfaat fisik dan emosional, siswa mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang pentingnya merawat alam dan terinspirasi untuk berkontribusi secara nyata. Dengan pendekatan yang komprehensif ini, program ini berhasil mencetak individu yang tidak hanya sehat secara mental, tetapi juga memiliki rasa tanggung jawab yang tinggi terhadap lingkungan.

SIMPULAN

Program pendidikan jasmani berbasis sport tourism di Kuta Mandalika terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan mental dan kepedulian lingkungan siswa. Dengan menggabungkan aktivitas fisik dan pariwisata, program ini memberikan pengalaman yang menyenangkan dan edukatif bagi siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa mengalami penurunan tingkat stres dan kecemasan, serta peningkatan pengetahuan dan sikap terhadap lingkungan. Oleh karena itu, disarankan agar program serupa diterapkan secara lebih luas di sekolah-sekolah lain untuk memaksimalkan manfaat kesehatan mental dan lingkungan bagi siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Depressed. *Primary Care Companion to The Journal of Clinical Psychiatry*, 6(3), 104-111.
- Chawla, L. (1999). Life Paths into Effective Environmental Action. *The Journal of Environmental Education*, 30(1), 15-26.
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2021). *Statistik Kesehatan Mental di Indonesia*. Jakarta: BPS.
- Beedie, P., & Hudson, S. (2021). The role of sport tourism in promoting health and wellbeing. *Journal of Sport & Tourism*, 25(3), 215-230.
- Chawla, L. (2022). The importance of nature experiences for children's development. *Children, Youth and Environments*, 32(1), 1-20.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., & Payne, W. R. (2021). The role of social support in the relationship between physical activity and mental health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 2151.
- Hamer, M., & Karageorghis, C. I. (2021). Physical activity and mental health: A review of the evidence. *Psychological Bulletin*, 147(5), 474-496.
- Hidayati, N. (2023). Pengaruh pendidikan lingkungan terhadap kepedulian siswa. *Jurnal Pendidikan Lingkungan*, 12(1), 45-60.
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (2021). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University Press.
- Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan. (2022). *Laporan tahunan tentang pendidikan lingkungan hidup di Indonesia*. Jakarta: Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan.
- Pretty, J., Peacock, J., Hine, R., Sellens, M., & South, N. (2021). The mental and physical health outcomes of green exercise. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 1234.
- A'la, M. (2019). Penguatan Karakter Toleransi Melalui Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar. *MAGISTRA: Media Pengembangan Ilmu Pendidikan Dasar Dan Keislaman*. <https://doi.org/10.31942/mgs.v10i2.3108>
- Anam, K., Evitamala, L., & hariadi, H. (2021). Rehabilitas Pasca Covid-19 Dari Segi Fisik. *Jurnal Porkes*, 4(2), 76-80. <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i2.4151>
- Anam, K., Evitamala, L., & Rizwandi, D. (2022). PKMS Karang Taruna in Creating a Creative Economy through Training of Sport Therapist and Fitness Trainer in Mandalika Area. *Asian Journal of Community Services*. <https://doi.org/10.55927/ajcs.v1i2.1029>
- Anam, K., Sadli, M., & Wijaya, H. (2024). *Analysis of Artificial Intelligence (AI) Utilization for Improving Motor Skills Learning Outcomes among Elementary School Teacher Education (PGSD) Students*. 3(2), 202-209. <https://doi.org/10.54259/diajar.v3i2.2492>
- Evitamala, L., Anam, K., & Riyan Hidayatulloh, M. (2022). *Word Campion Superbike (Wsbk Mandalika) Kuta Lombok Nusa Tenggara Barat*. *Jurnal Porkes*, 5(1), 73-

78. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.5364>
- Fajar, M., & Khory, F. D. (2023). Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 11 Nomor 01 Tahun 2023 Malik Fajar *, Fifukha Dwi Khory. *Ejournal.Unesa.Ac.Id*, 11, 1–5. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/54026><https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/54026/43941>
- Jalil, A. (2016). Karakter Pendidikan untuk Membentuk Pendidikan Karakter. *Nadwa*. <https://doi.org/10.21580/nw.2012.6.2.586>
- Khaerul Anam, K., Muhammad Riyan Hidayatullah, & Aji Nurrizqi. (2023). Training to Improve Achievement at Aceh-Sumut Pon 2024 the International Boxing Association Standard Referee. *Asian Journal of Community Services*, 2(4), 383–388. <https://doi.org/10.55927/ajcs.v2i4.3881>
- Lauh, W. D. A. (2014). Dimensi olahraga pendidikan dalam pelaksanaan penjasorkes di sekolah. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*.
- Maulana, A., & Wijaya, M. R. A. (2018). Pengaruh Latihan Karet Ban Dan Pemberat Kaki Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pesilat Putri Ekstrakurikuler Pencak Silat Smp Negeri 2 Gunung Guruh Kabupaten Sukabumi 2017 / 2018. *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani UMMI Ke-1 Tahun 2018*.
- Mulyaningsih, E., Pendidikan, J., Kesehatan, J., Pendidikan, J., Usia, A., Palopo, U. M., Keguruan, F., & Palopo, U. M. (n.d.). *SPORT MASSAGE TRAINING AND DEVELOPMENT IN DISTRICT PELATIHAN DAN PENGEMBANGAN SPORT MASSAGE dan kelenjar getah bening . Sport Massage dibutuhkan bukan hanya oleh atlet*. 1, 88–98.
- Perdana, M. Y. (2021). Persepsi guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan terhadap merdeka belajar di sekolah dasar se- kapanewon tepus. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*.
- Riyan Hidayatullah, M., Yaka Saputra, S., Jasmani, P., & Rekreasi, dan. (2021). Pelatihan Penanganan Cedera Olahraga Melalui Sport Massage Dan Metode Rice. *Abdonesia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1 Februari), 1–5. <https://unu-ntb.e-journal.id/abdonesia/article/view/62>
- Saputra, Y. M., Mamun, A., & Yudiana, Y. (2023). *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani Integrating Life Skills into Volleyball Training for Positive Youth Development (PYD)*. 7(2).
- Sirait, J., & Noer, K. U. (2021). Implementasi kebijakan keolahragaan dan peran pemangku kepentingan dalam peningkatan prestasi atlet. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v17i1.30492>
- Surur, M., & Gustiawati, R. (2023). Analisis penerapan biomekanika terhadap pencegahan cedera olahraga dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Sriwijaya Journal of Sport*. <http://ejournal.fkip.unsri.ac.id/index.php/sjs/article/view/722>
- Suryansah, S., Dinata, K., & Daniyantara, D. (2019). MODEL PENGEMBANGAN PERMAINAN PERESEAN DALAM MENINGKATKAN MINAT OLAHRAGA TRADISIONAL PADA SISWA KELAS X DI SMA NEGERI 1 PRAYA TIMUR. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v3i1.519>