

## Peranan Pendidikan Jasmani Dalam Menunjang Kualitas Atlet Muda

Az Zahra Asri Purnamawati<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universitas Negeri Semarang

[azzahraasripurnamawati112@students.unnes.ac.id](mailto:azzahraasripurnamawati112@students.unnes.ac.id)

**Abstract:** This research examines the role of physical education in improving the quality of young athletes in Indonesia, focusing on the development of physical skills and character. Through a qualitative approach involving surveys and observations of young athletes at primary, middle and high school levels, the study found that physical education not only contributes to the improvement of athletes' performance, but also helps in the development of the values of discipline, hard work, cooperation and sportsmanship. In addition, exercise was found to be effective in reducing stress and improving concentration, which had a positive impact on the athletes' daily lives. Nonetheless, this study identified several obstacles, such as the lack of facilities, competent teachers and parental support. To overcome these problems, cooperation between the government and schools is needed in providing adequate facilities, training for teachers, curriculum improvement, and socialization to parents. With these measures, it is hoped that the quality of young athletes in Indonesia can be significantly improved, so that they can reach their full potential in the world of sports.

**Keywords:** Sport, quality, athlete, young

**Abstrak:** Penelitian ini membahas peran pendidikan jasmani dalam meningkatkan kualitas atlet muda di Indonesia, dengan fokus pada pengembangan keterampilan fisik dan karakter. Melalui pendekatan kualitatif yang melibatkan survei dan observasi terhadap atlet muda di tingkat sekolah dasar, menengah, dan atas, penelitian ini menemukan bahwa pendidikan jasmani tidak hanya berkontribusi pada peningkatan performa atlet, tetapi juga membantu dalam pengembangan nilai-nilai disiplin, kerja keras, kerjasama, dan sportivitas. Selain itu, olahraga terbukti efektif dalam mengurangi stres dan meningkatkan konsentrasi, yang berdampak positif pada kehidupan sehari-hari para atlet. Meskipun demikian, penelitian ini mengidentifikasi beberapa kendala, seperti kurangnya fasilitas, guru yang kompeten, dan dukungan orang tua. Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan kerjasama antara pemerintah dan sekolah dalam menyediakan fasilitas yang memadai, pelatihan bagi guru, perbaikan kurikulum, serta sosialisasi kepada orang tua. Dengan langkah-langkah tersebut, diharapkan kualitas atlet muda di Indonesia dapat ditingkatkan secara signifikan, sehingga mereka dapat mencapai potensi terbaik dalam dunia olahraga.

**Kata kunci:** Olahraga, kualitas, atlet, muda

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari yang penting dan bahkan sudah merupakan kebutuhan bagi manusia untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Hal ini terbukti bahwa meskipun aktifitas yang dikerjakan begitu banyak masih disempatkan untuk melakukan olahraga karena memang sudah menjadi kebutuhan bagi tubuh manusia. Sehubungan dengan hal tersebut, maka olahraga dapat membuat hidup lebih sehat dan bugar juga dengan olahraga dapat mengangkat kehormatan bangsa.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kesegaran jasmani, membangun ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif, serta kecerdasan emosi, (Depdiknas 2004: 2). Pendidikan jasmani merupakan proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungan, melalui aktivitas jasmani yang dikelola secara sistematis untuk membentuk manusia Indonesia seutuhnya, Sukintaka (1998: 24). Berdasarkan beberapa teori di atas pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran interaksi antara peserta didik dengan lingkungan melalui aktivitas jasmani yang dikelola secara sistematis untuk membentuk manusia Indonesia seutuhnya.

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari yang penting dan bahkan sudah merupakan kebutuhan bagi manusia untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Hal ini terbukti bahwa meskipun aktifitas yang dikerjakan begitu banyak masih disempatkan untuk melakukan olahraga karena memang sudah menjadi kebutuhan bagi tubuh manusia. Sehubungan dengan hal tersebut, maka olahraga dapat membuat hidup lebih sehat dan bugar juga dengan olahraga dapat mengangkat kehormatan bangsa.

Di Indonesia pada saat ini, olahraga menjadi gaya hidup serta menjadi perhatian yang sangat serius oleh pemerintah. Pada saat didalam dunia pendidikan Indonesia, ilmu olahraga telah masuk di dalam kurikulum pendidikan dan menjadi mata pelajaran wajib dituntaskan disetiap jenjang pendidikan wajib belajar. Peningkatan tenaga pendidik juga telah dimaksimalkan dengan kualifikasi untuk seorang guru olahraga adalah minimal sarjana dan dosen minimal magister. Hal lain yang menunjukkan betapa seriusnya Indonesia didalam pembinaan olahraga adalah mengadakan kejuaraan olahraga tingkat pelajar dan juga memberikan ruang untuk kegiatan ekskul olahraga didalam setiap tingkat pendidikan.

Didalam dunia pendidikan jasmani, perkembangan fisik atau jasmani peserta didik sangat berbeda satu sama lain, sekalipun peserta didik tersebut usianya relatif sama, bahkan dalam kondisi ekonomi yang relatif sama pula. Sedangkan pertumbuhan peserta didik berbeda ras juga menunjukkan perbedaan yang

menyolok. Hal ini antara lain disebabkan perbedaan gizi, lingkungan, perlakuan orang tua terhadap peserta, kebiasaan hidup dan lainnya.

Pembinaan pengembangan motorik disini merupakan salah satu kegiatan yang dapat mengembangkan aspek motorik secara optimal dan dapat merangsang perkembangan otak peserta didik. Pengembangan aspek motorik bertujuan untuk memperkenalkan dan melatih gerakan kasar dan halus, meningkatkan kemampuan mengelola, mengontrol dan melakukan koordinasi gerak tubuh, serta meningkatkan keterampilan tubuh dan cara hidup sehat sehingga dapat menunjang pertumbuhan jasmani yang kuat dan terampil. Cara mengajarkan peserta didik mengenal sesuatu dapat disesuaikan dengan perkembangan motorik peserta didik sesuai dengan umur mereka. Oleh karena itu kita perlu memahami apa yang dimaksud dengan belajar.

Perkembangan motorik merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam perkembangan individu secara keseluruhan. Keterampilan fisik yang dibutuhkan peserta didik untuk kegiatan serta aktifitas olahraga bisa dipelajari dan dilatih di masa-masa awal perkembangan. Sangat penting untuk mempelajari keterampilan ini dengan suasana yang menyenangkan, tidak berkompetisi agar peserta didik mempelajari olah raga dengan senang dan merasa nyaman untuk ikut berpartisipasi. Hindari permainan di mana seseorang atau sekelompok orang menang dan kelompok lain kalah. Peserta didik yang secara terus menerus kalah dalam sebuah permainan memiliki kecenderungan merasa kurang percaya akan kemampuannya dan akan berkenti berpartisipasi. Tujuan pendidikan fisik untuk peserta didik yang masih kecil adalah untuk mengembangkan keterampilan dan ketertarikan fisik jangka Panjang.

Perkembangan motorik adalah proses tumbuh kembang kemampuan gerak seorang peserta didik. Pada dasarnya, perkembangan ini berkembang sejalan dengan kematangan saraf dan otot peserta didik. Sehingga, setiap gerakan sederhana apapun, adalah merupakan hasil pola interaksi yang kompleks dari berbagai bagian dan system dalam tubuh yang dikontrol oleh otak.

Permasalahan yang terjadi adalah banyak ketidaksesuaian standar pembelajaran khususnya Pendidikan Jasmani untuk peserta didik. Dalam penelitian ini akan membahas bagaimana Pendidikan Jasmani memberikan peranan terhadap kualitas atlet muda yang ada di Indonesia dan apa yang harus dilakukan untuk menjawab permasalahan yang ada.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan menggunakan metode deskriptif. Sugiono (2012: 9) mengemukakan pendapat mengenai metode kualitatif yakni suatu penelitian yang berdasarkan filsafat postpositivisme, yang mana digunakan untuk meneliti kondisi objek alamiah, disini posisi peneliti sebagai instrument kunci, kemudian teknik pengumpulan data dengan triangulasi, analisa

data bersifat kualitatif, dan hasil penelitian menekankan pada makna dibandingkan generalisas. Penelitian kualitatif deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk meneliti objek, suatu kondisi, sekelompok manusia, atau fenomena lainnya dengan kondisi alamiah atau riil (tanpa situasi eksperimen) untuk membuat gambaran umum yang sistematis atau deskripsi rinci yang faktual dan akurat.

Subjek dari penelitian ini adalah 3 atlet muda yang masih duduk dibangku sekolah, baik SD-SMP-SMA. Untuk memperoleh data yang valid peran Pendidikan Jasmani terhadap kualitas atlet muda, penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa survei dan observasi. Penelitian survei digunakan untuk memecahkan masalah-masalah isu skala besar yang aktual dengan populasi sangat besar, sehingga diperlukan sampel ukuran besar (Widodo, 2008:43). Menurut Muhammad Ilyas Ismail dalam buku *Evaluasi Pembelajaran: Konsep Dasar, Prinsip, Teknik, dan Prosedur* (2020), observasi dapat diartikan sebagai salah satu teknik pengumpulan data yang sifatnya lebih spesifik dibanding teknik lainnya.

Dengan penggunaan teknik survei dan observasi, penelitian ini menggunakan instrumen penelitian berupa angket kuesioner yang ditujukan kepada atlet muda yang masih duduk di bangku sekolah SD-SMP-SMA. Dengan pemilihan metode ini diharapkan penelitian yang dilakukan dapat memberikan data valid yang ada sehingga dapat memberikan data terhadap GAP dari penelitian sebelumnya.

## HASIL

Kebijakan pendidikan di Indonesia berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, diarahkan untuk mencapai hal-hal sebagai berikut: Mengupayakan perluasan dan pemerataan kesempatan memperoleh pendidikan yang bermutu tinggi bagi seluruh rakyat Indonesia menuju terciptanya manusia Indonesia berkualitas tinggi dengan peningkatan anggaran pendidikan secara berarti.

Meningkatkan kemampuan akademik dan profesional serta meningkatkan jaminan kesejahteraan tenaga kependidikan sehingga tenaga pendidik mampu berfungsi secara optimal terutama dalam peningkatan pendidikan watak dan budi pekerti agar dapat mengembalikan wibawa lembaga dan tenaga kependidikan.

Data yang diambil berdasarkan kualitas Pendidikan Jasmani terhadap atlet muda melalui angket yang mengharuskan peserta didik tersebut dalam menjawab pertanyaan yang sudah disajikan, berikut data angket yang terkumpul.

No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apa itu Pendidikan Jasmani?	Pendidikan jasmani itu pelajaran olahraga
2.	Apa manfaat Pendidikan Jasmani terhadap performa sebagai atlet?	Pendidikan jasmani buat latihan ringan
3.	Apakah Pendidikan Jasmani yang didapatkan cukup?	Cukup, ada praktik olahraganya
4.	Apa kendala yang dialami selama menjadi atlet?	Nggakada sih, pendidikan jasmani membantu atlet
5.	Apakah Pendidikan Jasmani membantu anda dalam memberikan Solusi terhadap kendala yang dialami?	Nggakada kendala
6.	Bagaimana anda menyesuaikan kualitas Pendidikan Jasmani yang ada sebagai atlet?	Buat latihan ringan
7.	Apa harapan anda dalam peningkatan kualitas Pendidikan Jasmani sebagai atlet?	Semoga mata pelajaran olahraga diperbanyak

Tabel 1 Atlet SD

No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apa itu Pendidikan Jasmani?	Pendidikan Jasmani itu pelajaran yang mempelajari tentang olahraga
2.	Apa manfaat Pendidikan Jasmani terhadap performa sebagai atlet?	Memberikan pengalaman sebelum bertanding
3.	Apakah Pendidikan Jasmani yang didapatkan cukup?	Lumayan cukup membantu
4.	Apa kendala yang dialami selama menjadi atlet?	Mendapatkan <i>basic</i> sebagai atlet
5.	Apakah Pendidikan Jasmani membantu anda dalam memberikan Solusi terhadap kendala yang dialami?	Membantu dalam memaksimalkan kemampuan
6.	Bagaimana anda menyesuaikan kualitas Pendidikan Jasmani yang ada sebagai atlet?	Selalu berlatih dengan sungguh-sungguh
7.	Apa harapan anda dalam peningkatan kualitas Pendidikan Jasmani sebagai atlet?	Selalu berkembang

Tabel 2 Atlet SMP

No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apa itu Pendidikan Jasmani?	Pendidikan Jasmani itu merupakan sebuah teori sebelum dilakukannya praktik
2.	Apa manfaat Pendidikan Jasmani terhadap performa sebagai atlet?	Meningkatkan kualitas dan memberikan pengalaman lebih terhadap atlet, sehingga lebih matang dalam bertanding
3.	Apakah Pendidikan Jasmani yang didapatkan cukup?	Masih belum cukup, banyak yang harus ditingkatkan
4.	Apa kendala yang dialami selama menjadi atlet?	Sarana dan prasarana yang belum memadai
5.	Apakah Pendidikan Jasmani membantu anda dalam memberikan Solusi terhadap kendala yang dialami?	Pendidikan Jasmani bermanfaat untuk mencari alternatif lain dalam berlatih
6.	Bagaimana anda menyesuaikan kualitas Pendidikan Jasmani yang ada sebagai atlet?	Menyesuaikan kapasitas Pendidikan Jasmani yang ada, ambil yang bisa dipelajari, lalu kembangkan yang sudah ada
7.	Apa harapan anda dalam peningkatan kualitas Pendidikan Jasmani sebagai atlet?	Adanya sarana dan prasarana yang memadai sehingga Indonesia bisa menciptakan banyak atlet-atlet kualitas internasional

Tabel 3 Atlet SMA

Berdasarkan hasil angket yang dilakukan kepada 3 atlet muda peserta didik SD-SMP-SMA, dapat disimpulkan bahwa Pendidikan Jasmani yang terdapat pada mata pelajaran PJOK itu sangat membantu dan memberikan dampak terhadap kualitas mereka sebagai atlet.

## PEMBAHASAN

Pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah adalah suatu kegiatan yang tidak dapat dipisahkan dari kegiatan pendidikan secara keseluruhan. Kegiatan ini merupakan instrumen yang efektif ketika melaksanakan proses di dalam mendidik baik secara fisik, emosi, sosial, dan intelektual. Pendidikan jasmani diakui sebagai suatu komponen kunci dalam meraih mutu pendidikan dan menjadi bagian tak terpisahkan dari belajar sepanjang hayat, menyumbang kepada perolehan dan penghayatan serta pemahaman terhadap nilai-nilai etika dan mendorong pelaksanaan fairplay dalam sebuah fase kehidupan. Pemahaman tersebut juga berdasarkan pada kesepakatan yang bersifat universal, seperti yang tertuang dalam butir-butir mukadimah piagam internasional tentang pendidikan jasmani dan olahraga (the international charter physical education and sport) yang dideklarasikan oleh UNESCO tahun 1978.

### A. Peranan Pendidikan Jasmani Terhadap Kualitas Atlet Muda

Pendidikan jasmani (penjas) memegang peranan penting dalam pembentukan kualitas atlet muda. Sebagai bagian integral dari sistem pendidikan, penjas tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga berkontribusi pada perkembangan mental, sosial, dan emosional generasi muda. Dalam konteks pembinaan atlet muda, pendidikan jasmani menjadi fondasi awal dalam mencetak individu yang memiliki potensi besar di bidang olahraga.

Kualitas atlet muda sangat bergantung pada kondisi fisik yang prima. Pendidikan jasmani berperan dalam membentuk dasar kebugaran melalui berbagai aktivitas fisik yang dirancang sesuai dengan tahap perkembangan anak dan remaja. Program penjas yang terstruktur melatih kemampuan motorik dasar, seperti kelincahan, kekuatan, dan koordinasi, yang menjadi pondasi bagi penguasaan teknik olahraga. Misalnya, latihan dasar seperti lari, lompat, dan lempar membantu anak mengenal gerakan yang diperlukan dalam berbagai cabang olahraga. Dengan dasar yang kuat, para atlet muda lebih mudah mengembangkan keterampilan khusus sesuai dengan cabang olahraga yang mereka pilih.

Pendidikan jasmani juga memainkan peranan penting dalam membentuk karakter atlet muda. Dalam proses pembelajaran penjas, nilai-nilai seperti disiplin, kerja keras, kerjasama tim, dan sportivitas ditanamkan secara konsisten. Melalui kegiatan olahraga, para atlet muda diajarkan untuk menerima kemenangan dengan rasa syukur dan kekalahan dengan sikap lapang dada. Hal ini membantu mereka mengembangkan mental yang tangguh, yang sangat diperlukan dalam menghadapi tekanan kompetisi di tingkat lokal maupun internasional.

Selain itu, pendidikan jasmani juga mendorong perkembangan mental yang sehat. Olahraga terbukti secara ilmiah dapat mengurangi stres dan meningkatkan konsentrasi. Dalam proses latihan, atlet muda belajar untuk fokus, mengatur strategi, dan mengelola emosi mereka. Semua aspek ini berkontribusi pada performa mereka, baik di lapangan maupun dalam kehidupan sehari-hari.

#### B. Solusi Kendala

Kurangnya fasilitas olahraga yang memadai, minimnya guru dan pelatih yang kompeten, fokus kurikulum yang masih terbatas, kurangnya kesadaran dan dukungan orang tua, dan ketidakseimbangan waktu untuk olahraga menjadi kendala yang masih dijumpai hingga saat ini. Berdasarkan kendala-kendala tersebut, ada beberapa solusi yang bisa diaplikasikan guna untuk menanggulangi kendala yang ada, diantaranya:

1. Pemerintah dan pihak sekolah perlu bekerja sama untuk menyediakan fasilitas olahraga yang memadai.
2. Guru pendidikan jasmani perlu diberikan pelatihan berkala tentang metode pengajaran olahraga yang efektif dan teknik cabang olahraga tertentu.
3. Kurikulum pendidikan jasmani perlu dirancang untuk mendukung identifikasi dan pengembangan bakat atletik.
4. Sosialisasi kepada orang tua tentang pentingnya olahraga bagi perkembangan anak perlu dilakukan.
5. Beasiswa bagi siswa yang berprestasi di bidang olahraga dapat menjadi motivasi bagi mereka untuk lebih serius menekuni olahraga.

Dengan ini, kualitas atlet-atlet muda yang ada di Indonesia dapat dimaksimalkan dan juga menjadi evaluasi bagi pemerintah dalam menyoroti Pendidikan Jasmani khususnya bagi pari atlet

## SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kualitas atlet muda di Indonesia. Melalui pendidikan jasmani, tidak hanya keterampilan fisik yang dikembangkan, tetapi juga karakter dan nilai-nilai positif seperti disiplin, kerja keras, kerjasama, dan sportivitas. Selain itu, olahraga berkontribusi dalam mengurangi stres dan meningkatkan konsentrasi, yang berdampak positif pada performa atlet di lapangan maupun dalam kehidupan sehari-hari. Namun, terdapat beberapa kendala yang dihadapi, seperti kurangnya fasilitas, guru yang kompeten, dan dukungan orang tua. Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan kerjasama antara pemerintah dan sekolah dalam menyediakan fasilitas yang memadai, pelatihan bagi guru, perbaikan

kurikulum, sosialisasi kepada orang tua, serta pemberian beasiswa untuk siswa berprestasi. Dengan langkah-langkah tersebut, diharapkan kualitas atlet muda di Indonesia dapat ditingkatkan secara signifikan, sehingga mereka dapat mencapai potensi terbaik mereka dalam dunia olahraga.

## DAFTAR PUSTAKA

Candra, O., Pranoto, N. W., Ropitasari, R., Cahyono, D., Sukmawati, E., & Cs, A. (2023). Peran pendidikan jasmani dalam pengembangan motorik kasar pada anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7, 2538-2546.

Erfan, M. (2017, November). Peran guru penjas terhadap kebugaran (kesegaran) jasmani siswa. In *Seminar Nasional Pendidikan Olahraga* (Vol. 1, No. 1, pp. 184-192).

Fajar, M. (2017). Peranan intelegensi terhadap perkembangan keterampilan fisik motorik peserta didik dalam pendidikan jasmani. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1).

Mustafa, P. S. (2022). Peran pendidikan jasmani untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9), 68-80.

Satyamardika, B., & Prihanto, J. (2015). Peranan Guru Pendidikan Jasmani Terhadap Pembelajaran Pendidikan Kesehatan Di Sekolah Menengah Pertama Negeri se-Kecamatan Gresik. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(1), 46-49.

Sugiyono. (2012). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&B. Bandung: Alfabeta.

Syafruddin, M. A., Jahrir, A. S., & Yusuf, A. (2022). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Dalam Pembentukan Karakter Bangsa. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 10(2), 73-83.