
PERAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DI INDONESIA

Muhammad Ghez Nazrei Ramdhan¹

¹Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Kesehatan,
Universitas Negeri Jakarta

Jl. R.Mangun Muka Raya No.II, RT.II/RW.I4, Rawamangun, Kec. Pulo Gadung, Kota
Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 13220

^{1*} nazrei123jkt@gmail.com

Artikel Info

Artikel History:

Received Feb 24, 2025

Revised Feb 24, 2025

Accepted Feb 26, 2025

Keywords:

Pendidikan Olahraga
Karakter Peserta Didik
Kebijakan Pendidikan

ABSTRAK

Pendidikan olahraga di Indonesia memegang peranan penting dalam mendukung pembentukan karakter peserta didik, meningkatkan kebugaran jasmani, serta mendorong pencapaian prestasi di kalangan generasi muda. Meski demikian, pelaksanaannya masih dihadapkan pada sejumlah hambatan, seperti rendahnya prioritas terhadap mata pelajaran PJOK, keterbatasan fasilitas pendukung, serta kurang optimalnya kompetensi pedagogis tenaga pendidik. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi peran strategis pendidikan olahraga dalam sistem pendidikan nasional serta memberikan tawaran solusi berbasis temuan ilmiah. Kajian ini menggunakan pendekatan studi literatur sistematis terhadap 20 jurnal nasional dan internasional yang dipublikasikan dalam lima tahun terakhir (2020–2025). Hasil analisis menunjukkan bahwa pendidikan olahraga memiliki kontribusi nyata dalam membentuk nilai-nilai karakter seperti kedisiplinan, kolaborasi, dan sportivitas, serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya hidup sehat dan mendukung prestasi olahraga. Selain itu, pemanfaatan teknologi digital dan pendekatan yang inklusif terbukti memperkuat efektivitas proses pembelajaran. Berdasarkan temuan tersebut, disimpulkan bahwa integrasi nilai kearifan lokal, peningkatan kompetensi guru, serta penyusunan kebijakan olahraga yang berorientasi jangka panjang sangat diperlukan. Rekomendasi diarahkan pada sinergi lintas sektor antara pendidikan, kesehatan, dan keolahragaan guna membangun lingkungan belajar yang sehat dan berkelanjutan.

Corresponding Author:

Muhammad Gheiz Nazrei Ramdhan
Fakultas Ilmu Keolahragaan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta
Email: nazrei123jkt@gmail.com

Pendahuluan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan komponen fundamental dalam sistem pendidikan nasional di Indonesia, yang berfungsi mengembangkan aspek fisik, mental, emosional, dan sosial peserta didik secara terpadu. Melalui aktivitas jasmani yang terstruktur, PJOK tidak hanya berperan dalam meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga menanamkan nilai-nilai karakter, memperkuat literasi kesehatan, menumbuhkan sportivitas, serta menanamkan rasa cinta tanah air (Kurniawan & Mahendra, 2021). Dengan demikian, PJOK memiliki dimensi multidisipliner yang mengintegrasikan aspek pendidikan, kesehatan, dan pembentukan kepribadian, sehingga kontribusinya dalam menyiapkan generasi muda yang sehat, tangguh, dan berdaya saing sangat signifikan.

Namun demikian, implementasi PJOK di sekolah masih menghadapi berbagai hambatan yang kompleks. Keterbatasan alokasi waktu dalam kurikulum membuat pembelajaran olahraga belum sepenuhnya optimal dalam mencapai tujuan yang komprehensif. Rendahnya perhatian dari pihak sekolah maupun orang tua juga berdampak pada kurangnya dukungan terhadap kegiatan olahraga siswa. Ketimpangan ketersediaan sarana dan prasarana olahraga memperlebar kesenjangan mutu pembelajaran, terutama antara sekolah di perkotaan dan pedesaan. Selain itu, kompetensi pedagogik guru PJOK masih sering dipandang belum maksimal dalam mengadaptasi pendekatan pembelajaran yang inovatif dan relevan dengan kebutuhan peserta didik (Wahyudi et al., 2022; Yuliana & Prasetyo, 2020; Ariyanto et al., 2021).

Kondisi tersebut semakin diperburuk oleh meningkatnya tren gaya hidup sedentari (kurang gerak) di kalangan anak dan remaja. Dampak pembelajaran daring selama pandemi juga menambah tantangan, karena banyak peserta didik kehilangan kesempatan untuk beraktivitas fisik secara rutin. Situasi ini memperkuat urgensi revitalisasi pendidikan olahraga, bukan hanya sebagai sarana aktivitas jasmani, tetapi juga sebagai instrumen strategis dalam membangun karakter, menjaga kesehatan, serta mengatasi berbagai permasalahan sosial akibat perubahan pola hidup generasi muda (Sutisna & Alamsyah, 2022; Hanania et al., 2022).

Seiring perkembangan zaman, berbagai upaya inovatif mulai diadopsi untuk meningkatkan efektivitas pendidikan olahraga. Pemanfaatan teknologi digital, seperti aplikasi kebugaran, platform e-learning olahraga, dan pemantauan aktivitas fisik berbasis perangkat pintar, terbukti mampu memperluas akses dan meningkatkan motivasi belajar siswa. Selain itu, penerapan pendekatan inklusif seperti sport for all menjadi strategi penting untuk memastikan bahwa setiap

peserta didik, tanpa terkecuali, memiliki kesempatan yang sama untuk terlibat aktif dalam kegiatan olahraga (Kamaruddin et al., 2022; Haris et al., 2021).

Meski demikian, penelitian yang secara sistematis mengkaji peran strategis PJOK dalam membentuk karakter, mempromosikan kesehatan, serta mendukung reconstruksi sosial pascapandemi masih terbatas. Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan mendesak akan kajian lebih mendalam, agar pendidikan olahraga dapat dikembangkan secara berkelanjutan dengan mengintegrasikan nilai-nilai kearifan lokal, memperkuat kapasitas guru, serta merumuskan kebijakan yang berpihak pada keberlanjutan pembelajaran olahraga (Tifal et al., 2023; Wahyuningsih et al., 2023). Dengan demikian, PJOK diharapkan dapat menjadi pilar penting dalam menyiapkan generasi muda yang sehat secara fisik, matang secara emosional, dan berkarakter kuat dalam menghadapi tantangan global.

Metode Penelitian

Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode kajian literatur sistematis (*systematic literature review*). Pendekatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang menyeluruh mengenai kontribusi pendidikan olahraga di Indonesia, khususnya dalam aspek pembentukan karakter, peningkatan kualitas kesehatan peserta didik, serta penguatan nilai-nilai kebangsaan. Penelitian ini berlandaskan pada analisis data sekunder yang diperoleh dari berbagai sumber literatur akademik yang kredibel.

Tempat dan Waktu Penelitian

Kegiatan penelitian dilakukan melalui desk research yang berlangsung dalam lingkungan akademik penulis tanpa batasan lokasi fisik tertentu. Penelitian ini dilaksanakan dalam kurun waktu Januari hingga Mei 2025.

Sumber Penelitian

Sumber dalam penelitian ini adalah berbagai literatur ilmiah yang membahas topik pendidikan olahraga di Indonesia, mencakup:

1. Artikel dari jurnal ilmiah nasional dan internasional,
2. Prosiding dari konferensi ilmiah,
3. Buku akademik yang diterbitkan dalam rentang waktu 2015–2025, dengan penekanan pada 5 tahun terakhir.
4. Kriteria inklusi yang digunakan mencakup:
5. Publikasi yang membahas topik pendidikan jasmani, olahraga, kesehatan, karakter, dan kebijakan pendidikan di Indonesia
6. Artikel yang tersedia dalam bentuk akses penuh (*full text*) dan telah melalui proses *peer review*
7. Artikel yang ditulis dalam bahasa Indonesia maupun Inggris

Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan menggunakan teknik dokumentasi, yakni dengan cara menelusuri, mengunduh, dan mengelola artikel ilmiah dari beberapa basis data terkemuka seperti Google Scholar, SINTA, DOAJ, Scopus, dan Garuda Ristek-BRIN. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian meliputi: pendidikan jasmani, PJOK, peran olahraga, karakter siswa, sport for all, dan pendidikan kesehatan

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan metode analisis isi (content analysis) dan analisis tematik (thematic analysis), melalui tiga tahap utama sebagai berikut:

1. Reduksi data, yaitu proses seleksi literatur yang sesuai dengan kriteria inklusi
2. Penyajian data, dengan mengorganisasi data dalam bentuk matriks atau tabel tematik untuk mempermudah interpretasi
3. Penarikan kesimpulan, yakni menyusun ringkasan temuan yang mendukung narasi dan argumentasi utama penelitian.

Validitas Data

Untuk menjaga keakuratan dan kredibilitas data, peneliti menerapkan triangulasi sumber serta cross-check antarartikel. Evaluasi kualitas publikasi dilakukan berdasarkan reputasi jurnal, jumlah sitasi, dan kelengkapan struktur akademiknya

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengkaji secara sistematis peran penting pendidikan olahraga dalam sistem pendidikan nasional di Indonesia. Berdasarkan hasil analisis terhadap dua puluh literatur ilmiah, ditemukan sejumlah temuan yang dapat diklasifikasikan ke dalam lima pokok bahasan utama sebagai berikut:

I. Pendidikan Olahraga sebagai Wahana Penguatan Karakter

Hasil kajian menunjukkan bahwa pendidikan jasmani dan olahraga memberikan kontribusi yang substansial dalam pembentukan karakter peserta didik. Perencanaan pendidikan jasmani dan olahraga harus dilakukan secara terstruktur dengan mengintegrasikan nilai-nilai karakter seperti kedisiplinan, rasa tanggung jawab, sikap sportif, serta semangat kerja sama dalam setiap kegiatan pembelajarannya. Nilai-nilai seperti disiplin, kerja sama, tanggung jawab, dan sportivitas muncul secara alami melalui aktivitas fisik yang menekankan kepatuhan terhadap aturan, rasa hormat kepada lawan, dan kemampuan mengendalikan emosi dalam kompetisi (Tifal et al., 2023). Hal ini sejalan dengan teori pendidikan karakter menurut (Musa et al., 2022), yang menyatakan bahwa aspek afektif dalam pembelajaran harus diperkuat melalui pengalaman nyata. Dukungan terhadap temuan ini juga disampaikan oleh Wahyuningsih et al. (2023), yang menjelaskan bahwa

pembelajaran olahraga beregu dan permainan tradisional menjadi medium efektif dalam internalisasi nilai moral dan sosial.

2. Kontribusi Pendidikan Olahraga terhadap Literasi dan Kesadaran Kesehatan

Pendidikan jasmani terbukti mendukung pemahaman siswa mengenai pentingnya gaya hidup sehat, termasuk aktivitas fisik teratur dan pola makan seimbang. Berdasarkan analisis literatur, ditemukan bahwa penerapan kurikulum PJOK yang baik mampu meningkatkan literasi kesehatan di kalangan siswa (Mawarni & Muthi, 2023). Hal ini konsisten dengan pendekatan promotif-preventif, di mana pendidikan berfungsi membentuk perilaku sehat sejak dini. Di sisi lain, pandemi COVID-19 telah memperparah gaya hidup kurang aktif di kalangan pelajar karena pergeseran ke pembelajaran daring (Sutisna & Alamsyah, 2022). Menanggapi kondisi tersebut, Hanania et al. (2022) menekankan pentingnya pendidikan olahraga dalam proses pemulihan kebugaran fisik dan mental siswa pascapandemi, oleh karena itu siswa dianjurkan untuk secara perlahan meningkatkan frekuensi dan intensitas kegiatan fisik mereka guna memulihkan kondisi kebugaran tubuh yang mengalami penurunan selama masa pembelajaran jarak jauh.

3. Transformasi Pembelajaran PJOK Melalui Inovasi Digital

Dalam beberapa tahun terakhir, muncul berbagai inovasi dalam proses pembelajaran PJOK melalui penggunaan teknologi, seperti *blended learning*, gamifikasi, dan aplikasi kebugaran digital. Kamaruddin et al. (2022) menunjukkan bahwa pendekatan berbasis teknologi ini meningkatkan pemahaman siswa dan menumbuhkan antusiasme dalam mengikuti kegiatan olahraga. Siswa dapat mengakses materi kapan saja dan di mana saja, memperluas kesempatan belajar mandiri (Rahmawati & Fadilah, 2022), yang menekankan pentingnya keterpaduan antara teks, visual, dan interaksi dalam proses belajar. Meskipun demikian, implementasi inovasi ini masih menghadapi sejumlah kendala, terutama dalam hal keterbatasan infrastruktur dan kompetensi guru dalam pemanfaatan teknologi. Ariyanto et al. (2021) menegaskan bahwa penguatan kapasitas profesional pendidik merupakan prasyarat penting untuk keberhasilan transformasi pembelajaran olahraga di era digital, oleh karena itu pelatihan berkelanjutan bagi guru sangat penting, khususnya yang berfokus pada penerapan teknologi informasi dan komunikasi (TIK) dalam proses pembelajaran olahraga. Hal ini mencakup pemanfaatan aplikasi digital, media interaktif, serta platform e-learning guna menunjang peningkatan mutu pengajaran. agar proses pembelajaran digital dapat berjalan secara maksimal, pemerintah bersama institusi pendidikan perlu menjamin ketersediaan infrastruktur teknologi yang memadai, termasuk akses internet yang andal serta perangkat digital pendukung bagi para guru untuk mengimplementasikan pembelajaran digital secara optimal.

4. Pemerataan Akses dan Pendidikan Jasmani Inklusif

Studi ini juga menemukan adanya kesenjangan akses terhadap pendidikan olahraga yang merata, terutama di wilayah tertinggal dan bagi siswa dengan kebutuhan khusus. Haris et al. (2021) menekankan kurangnya dukungan terhadap program pendidikan jasmani adaptif di sekolah luar biasa, padahal pendekatan tersebut sangat penting untuk menjamin keterlibatan siswa secara penuh. Dalam konteks ini, konsep *sport for all* menjadi pendekatan yang inklusif, menjamin partisipasi semua siswa tanpa diskriminasi terhadap latar belakang ekonomi, geografis, atau

kondisi fisik (Wahyudi, 2022). Hambatan sosial berupa stigma dan kurangnya pemahaman dari guru, siswa lain, dan masyarakat yang memengaruhi partisipasi dan kepercayaan diri siswa berkebutuhan khusus dalam pendidikan jasmani (Sari, N., & Putri, L. (2023) Menumbuhkan kesadaran serta sikap yang positif dari para guru, sesama siswa, dan seluruh komunitas sekolah sangat penting untuk menghapus stigma dan diskriminasi, demi terciptanya lingkungan belajar yang mendukung dan bersifat inklusif.

5. Posisi PJOK dalam Kurikulum dan Tantangan Kebijakan Pendidikan

Temuan lainnya mengungkap bahwa mata pelajaran PJOK belum mendapatkan porsi yang memadai dalam struktur kurikulum nasional. Alokasi waktu yang terbatas dan minimnya evaluasi berkala terhadap pelaksanaan PJOK mengakibatkan rendahnya efektivitas pembelajaran di lapangan (Yuliana & Prasetyo, 2020). Kondisi ini bertolak belakang dengan amanat Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, yang menekankan pentingnya olahraga sebagai bagian dari pembangunan manusia seutuhnya. Selain itu, Nurhasanah dan Warni (2024) mengkritisi pendekatan kebijakan olahraga yang terlalu menekankan prestasi jangka pendek, dan mengabaikan fungsi pendidikan olahraga sebagai sarana penguatan karakter dan integrasi sosial. Oleh karena itu, diperlukan peninjauan ulang terhadap kebijakan pendidikan olahraga yang tidak hanya berorientasi pada kompetisi, tetapi juga menjamin pengembangan holistik peserta didik, erubahan kurikulum PJOK ditujukan untuk meningkatkan mutu proses pembelajaran dengan menyesuaikan pendekatan dan materi ajar agar lebih responsif dan sesuai dengan tantangan abad ke-21. Fokus utamanya mencakup penguatan kemampuan profesional guru, penerapan strategi pembelajaran yang efisien, serta pemberian pengalaman gerak yang bermakna bagi peserta didik. Kurikulum ini juga menitikberatkan pada keseimbangan antara aspek fisik, psikologis, dan emosional guna membentuk siswa yang sehat, bugar, dan berkarakter positif.

Kesimpulan

Hasil kajian pustaka sistematis menunjukkan bahwa pendidikan olahraga di Indonesia memiliki peran penting dalam mendukung pembentukan karakter, meningkatkan kesadaran dan literasi kesehatan, serta menanamkan nilai-nilai kebangsaan melalui kegiatan jasmani yang terencana. Namun, implementasi pendidikan jasmani dan olahraga (PJOK) masih dihadapkan pada berbagai kendala, antara lain terbatasnya waktu pelaksanaan dalam kurikulum, kurangnya kompetensi pedagogis tenaga pengajar, kesenjangan infrastruktur antarwilayah, dan belum maksimalnya pemanfaatan teknologi pembelajaran. Kajian ini memberikan pemahaman yang lebih luas mengenai peran pendidikan olahraga tidak hanya dari aspek fisik, tetapi juga sebagai instrumen pembinaan karakter dan rekonstruksi sosial di era pascapandemi. Temuan ini mengindikasikan perlunya dukungan kebijakan yang lebih responsif terhadap kebutuhan pendidikan olahraga, peningkatan kualitas guru, serta penerapan pendekatan pembelajaran berbasis digital yang inklusif dan adaptif. Untuk memperkuat hasil kajian ini, disarankan adanya penelitian lanjutan berbasis lapangan guna menguji efektivitas pelaksanaan PJOK serta menyusun model pembelajaran olahraga yang sesuai dengan konteks lokal dan kebutuhan peserta didik secara berkelanjutan.

Referensi

- Antaraneews. (2021). Transformasi Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Sekolah Dasar.
- Ariyanto, D., et al. (2021). Kompetensi pedagogis guru PJOK dalam pemanfaatan teknologi pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 12(3), 45-59.
- Cristiana, L. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya Pasca Pandemi. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 4(2), 467-471.
- Hanania, R., et al. (2022). Peran pendidikan olahraga dalam pemulihan pembelajaran pascapandemi di Indonesia. *Jurnal Kesehatan dan Pendidikan*, 9(1), 78-89.
- Haris, M., et al. (2021). Implementasi konsep sport for all dalam pendidikan olahraga inklusif. *Jurnal Olahraga dan Inklusi*, 5(2), 112-125.
- Haris, M., et al. (2021). Pendidikan Jasmani Adaptif dan Inklusif di Sekolah Luar Biasa: Tantangan dan Peluang *Jurnal Pendidikan Khusus*, 11(1), 50-62.
- Kamaruddin, A., et al. (2022). Inovasi pembelajaran PJOK berbasis digital: blended learning dan gamifikasi. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 8(4), 34-47.
- Kemendikbudristek Republik Indonesia. (2023). Peran Teknologi dalam Transformasi Pendidikan di Indonesia
- Kristiawan, D., et al. (2019). Pendidikan di Era Digital: Tantangan bagi Generasi Z. Repository Universitas Ngudi Waluyo.
- Kurniawan, R., & Mahendra, S. (2021). Fungsi strategis pendidikan olahraga dalam sistem pendidikan nasional Indonesia. *Jurnal Pendidikan Nasional*, 15(1), 22-35.
- Mawarni, D., & Muthi, N. (2023). Kurikulum PJOK dan peningkatan literasi kesehatan siswa. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 11(1), 33-44.
- Nurhasanah, S., & Warni, R. (2024). Evaluasi kebijakan pendidikan olahraga di Indonesia: Antara prestasi dan pembentukan karakter. *Jurnal Kebijakan Pendidikan*, 18(2), 101-115.
- Pradana, A. (2021). Pendidikan Jasmani dan Olahraga sebagai Sarana Pendidikan dan Pembentukan Karakter. Prosiding Seminar Nasional Hasil Riset dan Pengabdian, Universitas Pasundan.
- Sari, N., & Putri, L. (2023). Strategi Pendidikan Jasmani Inklusif untuk Siswa Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Pendidikan Inklusif*, 5(1), 33-44.
- Sutisna, A., & Alamsyah, F. (2022). Dampak pandemi COVID-19 terhadap aktivitas fisik dan kesehatan siswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(3), 56-67.
- Tifal, N., et al. (2023). Pendidikan olahraga dan pembentukan karakter sosial peserta didik. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 11(2), 90-104.

- Wahyudi, R. (2022). Implementasi konsep sport for all dalam pendidikan jasmani di Indonesia. *Jurnal Olahraga dan Masyarakat*, 7(1), 15-29.
- Wahyuningsih, D., et al. (2023). Pendidikan olahraga sebagai media pembentukan nilai moral dan sosial siswa. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 6(1), 40-52.
- Yuliana, S., & Prasetyo, E. (2020). Ketimpangan sarana dan prasarana olahraga di daerah tertinggal. *Jurnal Pengembangan Wilayah*, 4(2), 70-82.