

## Pengaruh Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Bagi Kebugaran Tubuh Anak Usia Dini

Maulida Rizkiya Harahap<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

<sup>1</sup>[maulidarizkiyaharahap@gmail.com](mailto:maulidarizkiyaharahap@gmail.com)

### Abstrak

*Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan bagi kebugaran tubuh anak usia dini. Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan adalah proses pembelajaran yang memanfaatkan aktivitas fisik dan Kesehatan. Tujuan Pendidikan jasmani merupakan meningkatkan perkembangan fisik, sikap yang positif dan dapat meningkatkan keterampilan anak Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu study literatur dengan memanfaatkan data kualitatif dan dijabarkan secara diskriptif. Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan sangat berperan penting bagi kebugaran tubuh anak karena dengan Pendidikan jasmani motorik anak usia dini dapat berkembang dengan baik. Hasil dari penelitian ditemukan bahwa Pendidikan jasmani adalah suatu disiplin ilmu yang membahas tentang aktivitas fisik dan latihan yang terkait dengan kesehatan, kebugaran, dan keterampilan motorik seseorang. Tujuan dari pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental, serta keterampilan motorik individu.*

**Kata Kunci:** pendidikan jasmani, kebugaran, anak usia dini



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

---

### 1. PENDAHULUAN

Pendidikan menjadi sesuatu yang penting dalam kehidupan manusia. Karena Pendidikan merupakan faktor utama dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia di bumi. Pendidikan merupakan suatu usaha yang dilakukan secara berstruktur dan logis bertujuan membina dan membangun seseorang menjadi seorang yang lebih dewasa agar dapat mengambil keputusan dengan bijaksana dan berimbang pada kebutuhan akan pendidikan dalam kehidupan di masyarakat. Oleh karena itu pendidikan harus berkontribusi untuk visi baru tentang pembangunan global secara berkelanjutan (UNESCO, 2017). Pendidikan yang terlaksana dengan baik juga berdampak baik bagi pembangunan nasional. Untuk mencapainya tujuan pendidikan nasional maka perlu upaya untuk yang matang dalam menyusun perencanaan, pendekatan, dan strategi yang baik. Sistem pendidikan nasional di Indonesia diatur dalam regulasi kurikulum. Dalam kurikulum pendidikan dasar dan menengah wajib memuat pendidikan jasmani (Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 pasal 1 ayat 37h).

Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan bagian integral dari pendidikan melalui pengalaman gerak yang mendorong kemampuan fisik, keterampilan motorik, perkembangan kognitif, perkembangan sosialemosional dan spiritual. (Taufik, 2019) Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan berusaha mencapai tujuan pendidikan melalui aktivitas jasmani agar bisa memberikan dampak yang baik untuk kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan manusia Indonesia. Menurut (Kharisma, 2018) bila dilihat dari tujuan penjas, maka penjas merupakan salah satu mata pelajaran yang dapat meningkatkan perkembangan gerak, sehingga sebagai guru penjas kita diharapkan bisa meningkatkan kemampuan keterampilan gerak dasar dalam setiap cabang olahraga yang terkandung didalam Rencana Program Proses pendidikan jasmani yang efektif akan mendorong kecepatan tujuan pendidikan jasmani yang telah dirancang seperti perkembangan fisik, pengembangan gerak,

keterampilan gerak, perkembangan kognitif dan afektif, perkembangan sosial dan perkembangan emosional.

Pendidik juga memiliki peran penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani dalam sekolah dalam mendidik serta mengasah anak-anak untuk meningkatkan dalam menjaga kebugaran yang berupa kebugaran otot dan kebugaran fisik. Pendidik pendidikan jasmani haruslah dapat lebih peduli terhadap kebugaran siswanya sehingga pendidik harus melakukan tes kebugaran paling minimal di awal dan akhir semester agar dapat mengetahui perkembangan kebugaran otot, kebugaran fisik anak-anak. Seorang pendidik dalam pendidikan jasmani juga harus lebih kreatif dalam mendidik serta mengasah siswa-siswa, pendidikan dapat menggunakan banyak jenis dalam proses pembelajaran seperti hal nya yang dilakukan penelitian (benny widiye priadana & edi suwandi) dimana pembelajaran dilakukan dengan menggunakan metode atau permainan yang menarik sehingga dapat menantang anak-anak sehingga akan membuat anak-anak dapat termotivasi juga semangat berpartisipasi dalam pembelajaran. Selain itu Sekolah mestilah memfasilitasi siswa untuk dapat melakukan aktivitas jasman ketika istirahat atau sesuai jadwal yang sudah diterapkan, dalam permainan kekuatan dan daya tahan perlu ditingkatkan serta diperkuat selama jam pembelajaran pendidikan jasmani dan di waktu luang hal ini dilakukan agar anak-anak dapat merasakan manfaat dari pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani

Perkembangan gerak merupakan salah satu bagian terpenting dari tujuan dalam pelaksanaan pendidikan jasmani. Gerak sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Hal ini dikarenakan pada anak usia dini mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Proses pembelajaran harus berkualitas dan menyenangkan pada usia dini, maka sangat berkaitan dengan bagaimana proses pembelajaran berlangsung dan bagaimana model pembelajaran dan alat dibuat. Dalam konteks pendidikan, Pendidikan jasmani juga memiliki peran yang penting dalam mengembangkan keterampilan motorik, Kesehatan mental dan fisik, serta nilai-nilai sosial dan etika (Malik & Rubiana 2019). Di samping itu, Pendidikan jasmani juga dapat membantu meningkatkan prestasi akademik, seperti konsentrasi, memori dan kemampuan belajar anak.

Melalui pendidikan jasmani yang diarahkan dengan baik, anak-anak akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial, dan menyumbang pada kesehatan fisik dan mentalnya (Husdarta, 2009). Hidup sehat dengan olahraga harus menjadi gaya hidup bagi setiap individu dalam segala usia tidak terkecuali usia dini. Untuk menerapkan gaya hidup sehat dengan berolahraga tentunya harus dimulai dari keluarga khususnya orang tua dengan mengajak anak sedini mungkin untuk berolahraga, sehingga anak nantinya akan terbiasa melakukan aktivitas jasmani. Ketika anak mempunyai gerak yang cukup tentunya perkembangan motoriknya akan menjadi baik dan terhindar dari obesitas dan segala macam penyakit.

Pendidikan jasmani dan olahraga yang dilakukan sesuai takaran akan membuat anak bugar sehingga ia bisa lebih aktif dan produktif. Kebugaran tersebut dapat dilihat pada anak yang selalu bergerak tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kombinasi olahraga dan diet yang tepat sangat bermanfaat untuk pertumbuhan anak karena merangsang tubuh untuk mengaktifkan hormon pertumbuhan. Sehingga anak bisa mencapai potensi maksimal yang dimilikinya. Namun, ketika takaran olahraga yang didapat terlalu tinggi, maka hormon pertumbuhan justru dapat menghambat pertumbuhan.

Pendidikan jasmani dan olahraga membantu meningkatkan perkembangan fungsional semua panca indra. Karena saat berolahraga anak-anak dilatih untuk bisa memahami perintah, aturan main, kerja sama, mencari solusi, dan mencapai tujuan. Pendidikan jasmani dan olahraga bagi anak dapat menstimulasi perkembangan otak mereka, dengan aktivitas jasmani yang teratur dapat membuat koordinasi kerja otak yang semakin bagus sehingga anak mudah menyerap informasi yang diberikan, dampak lainnya pula adalah anak mempunyai sikap percaya diri yang baik dan ketrampilan sosialnya

menjadi lebih baik.

Usia terbaik untuk melakukan stimulasi pada anak adalah sedini mungkin. Pendidikan jasmani untuk anak perlu diberikan seoptimal mungkin agar terjadi keseimbangan antara otak kanan dan kiri. Keseimbangan kerja otak membuat anak tidak merasa bosan dan menaruh perhatian pada kegiatan akademik lebih baik terutama dalam konsentrasi. Pembinaan gerak untuk anak sejak dini dapat pula memunculkan olahragawan muda yang memiliki kemampuan fisik, dan mental untuk menjadi juara. Pembinaan olahraga untuk anak tidak hanya menargetkan menjadi juara, namun juga untuk melatih mental untuk percaya diri bahwa anak mampu menunjukkan keterampilannya selama berlatih.

Berdasarkan uraian di atas, maka artikel ini bertujuan untuk memberikan pembahasan tentang pengaruh pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bagi kebugaran anak usia dini. Dengan demikian tinjauan artikel ini mencakup tentang: hakikat pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan, pengaruh pendidikan terhadap kesehatan anak usia dini.

## **2. METODE PENELITIAN**

Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini berupa metode study literatur dengan memanfaatkan data kualitatif dan dijabarkan secara diskriptif dan merupakan review artikel dari beberapa sumber penelitian artikel original dengan melakukan penelusuran literatur ilmiah pada internet. Untuk pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan mesin pencari seperti Google Scholar, dengan menggunakan kata kunci “pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan”, “kebugaran”, “Pengaruh pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan” dan “anak usia dini” dengan kata kunci ini dapat dihasilkan gabungan hasil pencarian yang lebih intens baik data dari jurnal nasional, yang berisi data disertai informasi mengenai pengaruh apa yang terjadi bagi tubuh anak usia dini dengan Pendidikan jasmani dan olahraga. Review artikel ini diterapkan pada jurnal terbitan terbaru yaitu dalam kurun waktu 7 tahun terakhir dengan batas publikasi mulai tahun 2016 – 2023 baik secara nasional maupun internasional. Kemudian digabungkan data dan ditelaah untuk mendapatkan suatu panduan data.

## **3. HASIL**

Hasil dari penelitian ditemukan bahwa Pendidikan jasmani adalah suatu disiplin ilmu yang membahas tentang aktivitas fisik dan latihan yang terkait dengan kesehatan, kebugaran, dan keterampilan motorik seseorang. Pendidikan jasmani mencakup berbagai macam aktivitas fisik seperti olahraga, senam, tari, yoga, dan lain sebagainya. Tujuan dari pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental, serta keterampilan motorik individu (Trisnaningih et al., 2019).

Pelaksanaan pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan pada anak usia dini sangat penting hal ini dikarenakan pada usia dini pertumbuhan anak sangat pesat. Melalui pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan anak usia dini akan mendapat dampak yang positif dalam kehidupannya. Pelaksanaan pembelajaran juga akan sangat bergantung pada aktifitas fisik dan kebugaran jasmani sehingga nantinya diharapkan dapat membuat pikiran anak-anak bahwa pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan merupakan salah satu pelaksanaan pembelajaran yang penting dalam aktifitas fisik dan kebugaran jasmani. Pendidikan jasmani dapat memberi manfaat juga pada peningkatan kemampuan akademik anak-anak. kebugaran jasmani yang dimiliki seorang anak-anak akan dapat meningkat dengan cara melakukan aktifitas fisik pada proses pembelajaran pelaksanaan pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam pengembangan motorik anak karena melalui pendidikan jasmani, anak diajarkan berbagai gerakan yang melibatkan koordinasi antara otot dan saraf motoriknya. Selain itu, melalui pendidikan jasmani, anak juga dapat belajar mengontrol dan mengkoordinasikan gerakan tubuhnya dengan lebih baik, sehingga akan membantu perkembangan

kognitif dan emosional anak. Oleh karena itu, pendidikan jasmani memegang peran penting dalam pengembangan motorik anak. Dalam konteks pengembangan motorik kasar pada anak usia dini, Pendidikan Jasmani dapat memberikan manfaat yang signifikan.

Pendidikan jasmani pada anak usia dini harus ditangani secara tepat, untuk itu setiap pembina pendidikan jasmani sudah semestinya memikirkan secara mendalam apa itu pendidikan jasmani, untuk keperluan apa, bagaimana penanganan yang sesuai, karakter moral yang harus ditanamkan, dan pencapaian kemampuan gerak yang dihasilkan.

Melalui penanganan yang tepat diharapkan perkembangan motorik dan ketrampilan motorik anak akan mendukung aspek penting kehidupan anak menyongsong masa depannya, diantaranya: kesehatan yang baik, katarsis emosional, kemandirian, hiburan diri, hubungan sosial dan percaya diri.

Kegiatan pendidikan jasmani pada anak usia dini menitik beratkan pada pengembangan kecerdasan kinestetik (gerak) untuk mendukung pengembangan kecerdasan yang lain. Diharapkan pembina Pendidikan jasmani mampu memberikan suplemen gerak secara tepat dengan mengkaitkan pada pengembangan kecerdasan yang lain, misalkan pengembangan kecerdasan logika matematika melalui gerak lari memindahkan bendera dengan jumlah yang ditentukan.

Selain pengembangan kecerdasan majemuk melalui kecerdasan kinestetik, pendidikan jasmani haruslah mempertimbangkan taksonomi gerak sebagai acuan pencapaian dasar-dasar gerak yang akan mampu membekali pencapaian kemampuan gerak yang lebih kompleks dimasa mendatang. Dengan demikian kemampuan Pembina pendidikan jasmani dalam mengkaitkan kecerdasan majemuk dan layanan terhadap kebutuhan taksonomi gerak adalah faktor penting keberhasilan pendidikan jasmani. Tidak kalah pentingnya adalah kerjasama Pembina pendidikan jasmani dengan orangtua anak didik dalam pemantauan postur tubuh anak, sehingga kesempurnaan perawakan anak akan mendukung proses hidupnya dimasa mendatang (kecerdasan majemuk, taksonomi gerak, dan postur tubuh akan dibahas topik lain).

#### **4 PEMBAHASAN**

##### **Pengertian Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

Pendidikan jasmani adalah merupakan usaha yang bertujuan untuk meningkatkan kinerja manusia melalui media kegiatan fisik yang telah dipilih dengan tujuan untuk mewujudkan hasilnya (Bucher, 1983). Pendidikan jasmani memberikan kesempatan anak untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi anak, dalam aspek fisik, mental sosial, emosional dan moral (Paturusi, 2012). Pendidikan jasmani merupakan tahap proses pendidikan total, membantu dalam mewujudkan tujuan dari pendidikan (Urs, 2011). Pendidikan jasmani juga merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang di desain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi (Kanca, 2017).

Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional (Rosdiani, 2013). Pendidikan jasmani adalah satu-satunya mata pelajaran di sekolah di mana anak-anak memiliki kesempatan untuk belajar keterampilan motorik dan mendapatkan pengetahuan untuk berpartisipasi dalam berbagai aktivitas fisik (Le Masurier & Corbin, 2006). Pendidikan jasmani juga berkaitan dengan erat dengan pendidikan olahraga sebab berhasil mensimulasikan komunitas yang ada dari olahraga, terhadap lingkungan belajar, mencakup dimensi elit, sportif, eksklusif, dan individualistik (Alexander & Luckman, 2001).

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari pelatihan karakter melalui pengalaman pendidikan instruktif umum yang berencana untuk mendorong bagian-bagian dari kesehatan yang sebenarnya, kemampuan pengembangan, kemampuan penalaran yang menentukan, kemampuan interaktif, berpikir, pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani terpilih yang diatur dengan

sengaja untuk mencapatujuan pendidikan nasional (Herdiyana & Gregorius Pito Wahyu Prakoso, 2001).

Sebagaimana ditunjukkan oleh (Coe et al., 2006) pendidikan jasmani dapat membuat siswa mengalami perubahan yang luar biasa selama rentang waktu sekolah. Pendidikan jasmani membuat komitmen yang signifikan untuk kemajuan umum anak-anak. Selain itu, (Mobarak, 2013) mengatakan bahwa pendidikan jasmani adalah bidang pendidikan yang digambarkan oleh penerapan dan praktik pragmatis. (Penney & Jess, 2010) mengemukakan bahwa bahwa motivasi di balik pendidikan jasmani harus membantu siswa dengan mengembangkan keterampilan dan informasi yang mereka butuhkan untuk menjadi benar-benar dinamis selamanya. Pendidikan jasmani akan membantu siswa dengan mengembangkan kemampuan dan informasi yang benar-benar dibutuhkan anak usia dini dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan untuk mengembangkan kemampuan melalui gerak dan dapat mengalami perubahan baik dalam hal fisik, mental serta emosional sehingga dapat mencapai kesehatan serta tujuan pendidikan yang diharapkan yaitumencakup pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Dengan demikian guru PJOK perlu memahami tujuan dari pendidikan jasmani agar pembelajaran gerak menjadi selaras dengan target yang dicapai.

### **Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

Tujuan pendidikan jasmani menurut Komite Asosiasi Pendidikan Jasmani di Amerika (NASPE) (Bucher, 1983, p. 45).:

1. kesehatan fisik,
2. kesehatan mental dan efisiensi,
3. karakter moral sosial,
4. ekspresi emosi dan kontrol,
5. apresiasi

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan melalui medium aktivitas fisik yang memfokus pada pencapaian seluruh ranah tujuan belajar yang terdiri dari ranah kognitif, afektif, dan psikomotor, secara simultan dikembangkan dalam sebuah rancangan belajar yang standar (Frost, 1995). Namun setiap negara memiliki kebijakan masing-masing dalam merumuskan pendidikan jasmani, tidak terkecuali adalah negara Republik Indonesia.

Adapun tujuan pendidikan jasmani dalam kebijakan di Indonesia adalah sebagai berikut (Permendiknas, 2006):

1. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih
2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik
3. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung didalam pendidikan jasmani, olahraga dan Kesehatan
5. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri dan demokratis
6. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan
7. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif

Dalam mewujudkan tujuan dari pendidikan jasmani di Indonesia tersebut, maka dikemas dalam

ruang lingkup tersendiri, agar mempermudah memetakan isi dari PJOK tersebut.

Sehingga dapat disimpulkan Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bertujuan agar anak usia dinitersebut dapat tumbuh dengan fisik, mental, moral dengan baik dan dapat mengontrol emosi. Melalui Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan anak usia dini dapat mengembangkan keterampilan pengelolaan diri untuk meningkatkan pengembangan kebugaran jasmani serta pola hidup yang sehat, mengembangkan sikap yang sportif, jujur, tanggung jawab, kerja sama yang baik, disiplin, dan mampu menjaga keselamatan diri, orang lain serta lingkungan.

### **Pengaruh Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Bagi Kebugaran Anak Usia Dini**

Pengaruh Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan bagi kebugaran anak usia dini yaitu perkembangan motorik, Motorik merujuk pada kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuhnya dan melakukan berbagai macam gerakan. Motorik terdiri dari dua jenis, yaitu motorik kasar dan motorik halus. Motorik kasar adalah kemampuan untuk mengendalikan gerakan besar dan menggerakkan anggota tubuh utama, seperti lengan dan kaki (Yudha Prawira et al., 2021). Contoh aktivitas yang melibatkan motorik kasar adalah berjalan, berlari, melompat, dan melempar bola. Sementara itu, motorik halus melibatkan gerakan kecil dan terkontrol yang melibatkan jari, tangan, dan pergelangan tangan. Contoh aktivitas yang melibatkan motorik halus termasuk menulis, menggambar, dan mengikat tali sepatu. Kemampuan motorik anak berkembang seiring dengan usianya dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk genetik, nutrisi, lingkungan, dan latihan. Pendidikan jasmani dapat membantu anak mengembangkan kemampuan motoriknya, terutama motorik kasar, yang dapat berdampak positif pada perkembangan kognitif, sosial, dan emosionalnya (Hita, 2020). Oleh karena itu, peran pendidikan jasmani dalam pengembangan motorik kasar anak sangat penting dan perlu ditingkatkan.

Pendidikan yang berkaitan dengan motorik kasar adalah jenis pendidikan yang fokus pada pengembangan dan peningkatan keterampilan motorik kasar pada anak-anak. Keterampilan motorik kasar meliputi gerakan tubuh besar seperti berlari, melompat, memanjat, melempar, menangkap, dan sebagainya (Hita et al., 2021). Pendidikan jasmani merupakan salah satu bentuk pendidikan yang berfokus pada pengembangan motorik kasar anak, dengan tujuan agar anak memiliki kemampuan fisik yang sehat dan aktif. Pendidikan jasmani dapat dilakukan melalui berbagai macam aktivitas seperti olahraga, permainan, dan gerakan fisik lainnya yang dapat melatih keterampilan motorik kasar anak.

Selain itu, pendidikan jasmani juga dapat membantu mengembangkan kemampuan kognitif dan sosial anak, seperti meningkatkan konsentrasi, kreativitas, kerjasama, dan tanggung jawab. Pada anak usia dini, peran pendidikan jasmani sangat penting karena pada fase tersebut anak sedang aktif mengembangkan kemampuan fisiknya, seperti berlari, melompat, dan bermain bola (Anggraeni & Na'imah, 2022).

Sehingga dapat disimpulkan perkembangan motorik kasar pada anak usia dini sangat penting dan harus selalu di perhatikan oleh orang tua, guru, dan Lembaga Pendidikan. Dorongan dan dukungan yang sudah di berikan dapat membantu anak-anak mengembangkan kemampuan motorik yang penting bagi perkembangan anak dimasa yang akan mendatang.

## 5 KESIMPULAN

Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan merupakan sangat penting di dalam pembelajaran anak usia dini karena Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan memiliki peran penting dalam kebugaran anak usia dini. Kebugaran anak usia dini harus tetap dijaga karena dengan terjaganya kebugaran anak tersebut maka perkembangan anak usia dini tidak akan terhambat. Pendidikan jasmani juga memiliki peran penting dalam pengembangan motorik kasar pada anak usia dini. Program pendidikan jasmani yang terstruktur dapat membantu anak dalam mengembangkan keterampilan motorik kasar, seperti berlari, melompat, dan bermain bola, yang penting dalam perkembangan fisik dan kognitif anak. Selain dari perkembangan motorik Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan juga dapat berdampak positif pada perkembangan kognitif, sosial dan emosional anak.

## 6 REFERENSI

- Riyanto, Pulung. Contribution of physical activity, physical fitness to learning outcomes of physical education. *Journal of Physical and Outdoor Education*. 2. (1). 117-126. (2020).
- Wicaksono, Lungit. Pelaksanaan Pendidikan Jasmani dan Olahraga Anak Usia Dini. *jurnal Pendidikan anak*. 2. (3) (2017)
- Mustafa, Pinton Setya & Dwiyo, Wasis Djoko. Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *Jurnal Riset Teknologi dan Inovasi Pendidikan*. 3. (2). 422-238. (2020).
- Mudzakir, Dicky Oktora. PENGARUH PERMAINAN OLARAHAGA TRADISIONAL TERHADAP MOTIVASI BELAJAR DALAM PEMBELAJARAN PENJAS DI SEKOLAH DASAR. *Jurnal Pendidikan Jasmani kesehatan dan rekreasi*. 10. (1). 44-49. (2020).
- Purwadi, Dinda Arisetya. PENGUATAN KARAKTER ANAK USIA 6-8 TAHUN MELALUI PENDIDIKAN JASMANI. *Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga*. 7. (1). 26-37. (2020).
- Candra, Oki, dkk. Peran Pendidikan Jasmani dalam Pengembangan Motorik Kasar pada Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. 7. (2). 2538-2546. (2023).
- Supriyadi, Muhammad. PELAKSANAAN PROSES BELAJAR MENGAJAR PENDIDIKAN JASMANI OLARAHAGA DAN KESEHATAN PADA SEKOLAH DASAR. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. 1. (2). (2018).