

Peran Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Dalam Pendidikan Nasional Di Sekolah Dasar

Angel Ria Astuti Damanik¹, Ahmad Riady Hasibuan²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

¹angeldamanik05@gmail.com, ²riadyahmad.ra@gmail.com

Abstrak

Pendidikan kesehatan merupakan suatu proses perubahan pada diri seseorang dengan maksud untuk mencapai derajat sehat. Tujuan dari pendidikan kesehatan adalah mengubah perilaku yang tidak sehat menjadi sehat baik pada individu, kelompok, dan masyarakat. Artikel ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dengan jenis kajian kepustakaan, yaitu menelaah hasil penelitian dan buku tentang konsep yang telah ada untuk dikaji mendalam dengan analisis pendekatan kualitatif sehingga dapat menemukan pengetahuan baru yang dapat digunakan di masa mendatang. Proses pembelajaran yang melibatkan interaksi guru sebagai pendidik dan siswa sebagai peserta didik. Siswa sebagai subjek dalam pembelajaran pendidikan kesehatan diharapkan mampu menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Guru sebagai pendidik seharusnya mampu mewujudkan perubahan perilaku siswa yang memiliki tanggung jawab terhadap kesehatan diri siswa sendiri. Tanggung jawab terhadap kesehatan dapat dilihat melalui perilaku siswa dalam kebiasaan (behaviorsm) pada kehidupan sehari-hari. Pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah perlu diperhatikan, sebab dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan peserta didik juga ditentukan oleh pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah. Selain itu pendidikan jasmani tidak hanya sekedar mata pelajaran yang sebatas dilakukan di sekolah dengan cara bermain-main saja, namun pendidikan jasmani juga dapat berpengaruh dalam kehidupan bermasyarakat kelak. Di samping itu para pengajar pendidikan jasmani hendaknya saling berkoordinasi dan bekerja sama dalam penerapan kajian yang sesuai dalam pendidikan jasmani, sehingga dalam peserta didik tertanamkan nilainilai kemanusiaan yang luhur yang sesuai dengan tujuan pendidikan nasional.

Kata Kunci: Peran Pendidikan Jasmani, Krsehatan, Pendidikan Nasional Di Sekolah Dasar



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 merupakan faktor utama dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia di bumi. Apabila kualitas sumber daya manusia baik maka kehidupan di bumi ini menjadi lebih baik sehingga produktivitas tinggi, akan tetapi sebaliknya. Jika sumber daya manusia buruk maka kehidupan di bumi ini menjadi buruk. Pernyataan dari UNESCO (2017) perubahan mendasar diperlukan dalam cara kita memikirkan peran pendidikan dalam pembangunan global, karena memiliki dampak katalitik terhadap kesejahteraan individu dan masa depan dunia kita. Oleh karena itu pendidikan dapat dan harus berkontribusi untuk visi baru tentang pembangunan global secara berkelanjutan (UNESCO, 2017).

Jadi dari pernyataan tersebut di jelaskan begitu pentingnya peran pendidikan dalam peningkatan kualitas kehidupan secara global. Setiap negara memiliki caranya masing-masing dalam melaksanakan pendidikan. Di Indonesia dasar acuan pendidikan berakar dari dalam Pembukaan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia 1945 (UUD 1945) alenia keempat yang berbunyi “mencerdaskan kehidupan bangsa”. Upaya pemerintah dalam mewujudkan tujuan tersebut adalah dengan menyelenggarakan satu sistem pendidikan nasional. Adapun tujuan pendidikan nasional yaitu pendidikan yang berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia

Tahun 1945 yang berakar pada nilai-nilai agama, kebudayaan nasional Indonesia dan tanggap terhadap tuntutan perubahan zaman (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional). Pendidikan nasional yang berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab (Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2006 Tentang Standar Isi Untuk Satuan Pendidikan Dasar Dan Menengah). Inti sari dari tujuan pendidikan di Indonesia meliputi nilai-nilai luhur yang ada dalam Pancasila dan UUD 1945. Peran pendidikan jasmani tidak hanya terfokus pada badan saja namun secara lebih dari itu, hal tersebut di dukung oleh teori dalam pendidikan jasmani harus mengenali peran khusus yang dimainkan pendidikan jasmani dalam meningkatkan standar akademik, mempromosikan hidup sehat dan dalam mengajar murid untuk mengelola risiko serta mengembangkan kemampuan kecakapan dan kepercayaan fisik terhadap gerakan (K. Green, 2008). Kesehatan yang dimaksud yaitu adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan).

Sistem pendidikan di Indonesia diatur oleh kebijakan kurikulum. Dalam kurikulum pendidikan dasar dan menengah wajib memuat pendidikan jasmani atau disebut physical education (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional). Sebab secara teoritik pendidikan jasmani dianggap sebagai komponen wajib pendidikan anak. Sebagai konsekuensinya, telah ada tradisi yang signifikan di kebanyakan negara demokrasi untuk menganjurkan nilai intrinsik yang berkaitan dengan pendidikan anak-anak (Whitehead et al., 2013). Akan tetapi dalam implementasinya pendidikan jasmani memiliki peraturan tersendiri, beberapa di antaranya berkaitan dengan keselamatan, beberapa manajemen (dan kontrol) (Martinek & Hellison, 2009). Pendidikan jasmani adalah secara formal menanamkan pengetahuan dan nilai melalui aktivitas fisik yang mencakup pembelajaran dalam pengembangan dan perawatan tubuh, mulai dari latihan sederhana hingga latihan yoga, senam, dan pertunjukan dan pengelolaan permainan atletik (Chandler et al., 2002). Di negara lain misalnya Cina, juga memiliki kebijakan sendiri tentang pendidikan jasmani yaitu tujuan dasar pendidikan jasmani di Cina untuk menyediakan satu jam aktivitas fisik bagi semua siswa setiap hari adalah hal yang mulia dan memberikan pesan yang kuat kepada generasi mendatang tentang pentingnya peran pemerintah dalam olahraga (Riordan & Jones, 1999). Pendidikan jasmani dianggap penting sebab Pendidikan jasmani bertujuan untuk membantu siswa mengembangkan harga diri yang positif melalui peningkatan kepercayaan fisik, kesuksesan individu, bagaimanapun sederhana, dan kepemimpinan (Penney dkk, 2005:189). Jadi dengan tujuan pendidikan jasmani pada intinya juga mengarah terhadap kualitas sumber daya manusia.

Anak usia sekolah dasar sedang berada dalam masa pertumbuhan dan perkembangan dimana anak usia sekolah dasar mempunyai potensi yang sangat besar untuk mengoptimalkan segala aspek perkembangan. Maka dari itu diperlukan bimbingan dan perhatian khusus, terutama dari guru pendidikan jasmani yang didaulat untuk membina siswa dalam mengajar kemampuan gerak dasar (Fadilah & Wibowo, 2018). Guru pendidikan jasmani perlu memiliki bekal pengetahuan tentang karakteristik peserta didik dan keterampilan dalam memformulasikan metode atau model pembelajaran yang dapat mendukung tercapainya tujuan dari pendidikan jasmani itu sendiri (Suherman, 2016). Bermain bagi anak usia enam sampai dengan 12 tahun merupakan cara efektif untuk belajar (Pangestutik. H. & R.A.. 2018). Pembelajaran yang dirancang dalam bentuk permainan bertujuan untuk memenuhi hasrat gerak siswa yang di dalamnya terdapat unsur belajar, terlebih dalam mengikuti aktivitas belajar hanya hal yang dirasakan oleh para siswa mulai dari perubahan

situasi lingkungan, teman baru, suasana pergaulan dalam konteks bermain yang menyenangkan. hingga situasi kedisiplinan dan tanggung jawab yang kadang dirasakan begitu mengikat atau dengan kata lain bermain sambil belajar (Pambudi & Pramudana, 2016).

Salah satu materi pendidikan jasmani di sekolah dasar yang dapat disajikan dalam bentuk permainan adalah bola voli. Aspek penting dan dominan dalam pembelajaran permainan bola voli adalah penguasaan gerak (Suherman, 2016). Melalui aktivitas bermain, sangatlah tepat untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar anak di sekolah dasar, karena pada dasarnya dunia anak-anak adalah dunia bermain (Hanief & Sugito, 2015). Salah satu permainan yang dapat diaplikasikan dalam permainan bolavoli adalah permainan 3 on 3. Permainan 3 on 3 merupakan permainan bolavoli yang di modifikasi sedemikian rupa dari jumlah pemain, ukuran lapangan dan tinggi net dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan passing bawah bola voli (Indriyani, 2011). Permainan ini diharapkan mampu menjadi solusi yang saat ini menjadi permasalahan pada siswa.

2. METODE PENELITIAN

Artikel ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dengan jenis kajian kepustakaan, yaitu menelaah hasil penelitian dan buku tentang konsep yang telah ada untuk dikaji mendalam dengan analisis pendekatan kualitatif sehingga dapat menemukan pengetahuan baru yang dapat digunakan di masa mendatang (Budiwanto, 2017). Adapun prosedur penelitian yang dilaksanakan meliputi:

- (1) Tahap persiapan untuk memilih bahasan,
- (2) Tahap pelaksanaan pencarian sumber pustaka atau teori yang kredibel dan relevan,
- (3) Tahap mengungkapkan hasil temuan dari beragam sumber pustaka (Creswell, 2010).

Tahap persiapan pada penelitian ini yaitu penentuan topik bahasan tentang konsep pendidikan jasmani, isi program, dan kaitannya tentang tujuan pendidikan nasional sebagai landasan dalam menelusuri sumber pustaka yang relevan. Selanjutnya pada tahap pelaksanaan, maksudnya mencari beragam sumber yang relevan serta berhubungan dengan pendidikan jasmani, program pendidikan jasmani, dan kaitannya dengan tujuan pendidikan nasional. Sumber referensi ditelusuri dari buku induk pendidikan jasmani maupun tambahan artikel yang telah diterbitkan ke dalam jurnal online. Pada penelitian kajian pustaka ini cenderung menggunakan buku induk pendidikan jasmani dan landasan yuridis tentang pendidikan nasional di Indonesia. Sehingga dapat dikatakan bahwa referensi yang digunakan dalam buku akan dikaitkan dengan ragam regulasi yang berkaitan tentang tujuan pendidikan nasional di Indonesia. Langkah akhir merupakan menguraikan kesimpulan dari hasil proses analisis kualitatif atau penelusuran pernyataan dari para ahli atau peneliti yang berasal dari buku maupun artikel ilmiah.

Analisis yang digunakan dalam penelitian kualitatif ini terdiri dari: reduksi data, penyajian data, dan verifikasi yang pada akhirnya menjadi sebuah kesimpulan (Sugiyono, 2015). Reduksi data dilaksanakan untuk mengurai dan menyeleksi data kualitatif dari hasil studi dokumen. Selanjutnya penyajian data merupakan narasi berupa uraian kata-kata yang singkat dan jelas dari temuan beberapa data kualitatif. Pada tahap akhir tentang verifikasi atau kesimpulan akan menyajikan hasil secara ringkas dari temuan studi dokumen tentang peran pendidikan jasmani untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional.

3. HASIL

Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan salah satu pelajaran wajib yang dilaksanakan di berbagai jenjang sekolah, mulai dari SD, SMP, hingga SMA/SMK. Oleh karena itu, untuk mengetahui makna pendidikan jasmani sebaiknya para pengajar harus mempelajari pengertian dari pendidikan jasmani itu sendiri. Hal ini dilakukan agar tidak salah persepsi mengenai pengertian pendidikan jasmani.

Berikut ini adalah beberapa pengertian pendidikan jasmani dari berbagai pakar. Pakar yang pertama mengatakan pendidikan jasmani berarti melatih fisik, dan sama pentingnya, mendidik orang tentang tubuh dan kebutuhannya. Dengan kata lain, untuk memenuhi tantangan dan memberikan layanan kesehatan yang dibutuhkan bangsa, pendidikan jasmani harus diperhatikan tidak hanya dengan kegiatan fisik, permainan, olah raga, dan bentuk aktivitas fisik lainnya, namun juga dengan mengkomunikasikan kepada publik dampak biologis. aktivitas fisik itu ada pada tubuh manusia (Bucher & Thaxton, 1981).

Hakikat Pendidikan

Pendidikan merupakan upaya untuk membentuk manusia yang memiliki nilai-nilai luhur. Pendidikan biasanya dikaitkan dengan hasil pembelajaran yang dilakukan di sekolah. Hal tersebut sesuai dengan definisi pendidikan yang diartikan dalam negara Indonesia. Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional).

Sedangkan jika dikaitkan ke skala lebih luas dan mendalam, maka makna pendidikan nasional adalah pendidikan yang berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 yang berakar pada nilai-nilai agama, kebudayaan nasional Indonesia dan tanggap terhadap tuntutan perubahan zaman (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional). Ada yang berpendapat bahwa pengertian pendidikan adalah proses perubahan, modifikasi, atau penyesuaian individu yang terus berlanjut di sekolah atau di luar sekolah akibat respons terhadap rangsangan dan kondisi lingkungan eksternal dan internal, perubahan terus-menerus dalam perilaku ini, yang diakibatkan oleh aktivitas peserta didik, dipengaruhi oleh mental, fisik, emosional, moral, dan etika dalam kehidupan yang menghasilkan nilai-nilai dan norma dalam budaya untuk menentukan sejauh mana perubahan perilaku yang harapkan atau bernilai (Nixon & Jewett, 1980).

Pentingnya Pendidikan Jasmani dalam Pendidikan

Dalam menjawab pertanyaan mengapa perlu dilakukan pendidikan jasmani dalam pendidikan, maka akan disajikan berbagai tujuan pendidikan jasmani menurut para ahli. Ada yang menyatakan pada dasarnya, pendidikan jasmani berkaitan dengan individu, situasi, tanggapan, dan modifikasi perilaku yang sesuai dengan aplikasi pendidikan (Nixon & Jewett, 1980). Selain itu dalam tujuan pendidikan jasmani tiap negara tentunya berbeda-beda, misalnya Amerika, berikut ini kebijakan yang dibuat oleh Komite Asosiasi Pendidikan Jasmani di Amerika mencantumkan lima tujuan untuk pendidikan jasmani antara lain:

1. kesehatan fisik,
2. kesehatan mental dan efisiensi,
3. karakter moral sosial,
4. ekspresi emosi dan kontrol,
5. apresiasi (Bucher, 1983).

Adapun pendapat lain pendidikan jasmani menekankan pada membangun manusia secara fisik, emosional, mental, dan sosial dalam bermasyarakat, sehingga memainkan peran penting dalam pendidikan umum (Bucher, 1983). Selanjutnya dalam pendidikan jasmani memiliki tujuan untuk meningkatkan performan manusia melalui media kegiatan fisik yang telah dipilih dengan sebuah pandangan untuk merealisasikan capaian yang diharapkan (Bucher & Wuest, 2009).

Peran Pendidikan Jasmani untuk Mewujudkan Tujuan Pendidikan Nasional Di Indonesia tujuan pendidikan nasional yaitu berdasarkan Pancasila dan UUD 1945

Dalam mewujudkan hal tersebut pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang dilaksanakan di tingkat pendidikan dasar dan menengah memegang peranan penting. Sebab ada yang mengemukakan dalam kegiatan belajar pendidikan jasmani adalah dengan gerakan yang terampil dari para siswa yang membuat perubahan intelektual, emosional, fisik dan adaptasi terhadap perilaku dan kepribadian (Nixon & Jewett, 1980). Selain itu ada yang berpendapat pendidikan jasmani sebagai "pendidikan untuk hidup" adalah=tujuan inti dari konsep ini telah disarankan oleh profesional lain yang berkomitmen untuk pendidikan melalui fisik yaitu didalamnya terdapat pembangunan sosial, pengembangan moral, pengembangan kerjasama, pengayaan hidup, pengembangan citra diri, dan pengembangan sportivitas (Pestolesi & Baker, 1990).

4 PEMBAHASAN

Penulisan penelitian ini akan coba penulis kaitkan dengan beberapa karya ilmiah terdahulu, sehingga akan didapatkan keterkaitan dengan karya ilmiah di atas. Adapun karya ilmiah yang penulis maksud adalah sebagai berikut :

1. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, Universitas Negeri Yogyakarta dengan judul : Pendidikan Kesehatan sekolah Sebagai Proses Perubahan Perilaku Siwa : Pendidikan Kesehatan, Perubahan Perilaku , dan Pendidikan Kesehatan Sekolah Sebagai Proses Perilaku Hidup Bersih Siswa
2. Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, Universitas Islam Negeri Mataram dengan Judul : Peran Pendidikan Jasmani Untuk Mewujudkan Tujuan Pendidikan Nasional.

Jurnal ini membahas tentang:

1. Bagaimana Peran Pendidikan Kesehatan Sekolah Sebagai Proses Perubahan Perilaku
2. Pendidikan Jasmani Sebagai Alat Mewujudkan Tujuan Pendidikan Nasional.

Adapun hasil penelitian ini adalah pentingnya mengajarkan pendidikan jasmani di sekolah, sebagai cara paling efektif untuk mengembangkan keterampilan gerak, sikap, nilai, pengetahuan dan pemahaman, kemandirian, dan perilaku hidup sehat kepada semua anak dan remaja untuk ikut berpartisipasi dalam aktivitas fisik dan olahraga sepanjang perjalanan hidup. Jadi, hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa gambaran tentang praktik pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar, dapat dijadikan sebuah dasar dalam menyusun dan menetapkan berbagai program, kebijakan, penelitian, dan pengabdian dengan harapan menghasilkan solusi konstruktif dan aplikatif untuk berbagai masalah pendidikan jasmani di sekolah dasar. Penelitian di masa depan, diharapkan mampu memfokuskan kajiannya pada permasalahan-permasalahan pendidikan jasmani yang terkait dengan peningkatan kualitas guru, fasilitas pembelajaran, pemahaman konsep pendidikan jasmani, penyusunan model pembelajaran, penerapan program, dan analisis penilaian pembelajaran, sehingga ke depannya bisa menghasilkan banyak literatur ilmiah yang menawarkan beragam perspektif dan solusi untuk meningkatkan kualitas guru dan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar.

5 KESIMPULAN

Pendidikan jasmani dapat diartikan menjadi suatu proses pendidikan yang bertujuan untuk membangun pertumbuhan dan perkembangan peserta didik dari aspek fisik, intelektual, keterampilan gerak, dan sikap yang dilakukan melalui kegiatan jasmani atau gerak tubuh, agar menjadi manusia yang sehat, cerdas, terampil dalam bergerak, dan berbudi pekerti luhur, sehingga dapat berpengaruh baik mengenai kualitas hidupnya di masa mendatang. Adapun pengertian pendidikan adalah usaha sadar, terencana, sistematis yang dilakukan dalam kegiatan belajar dan pada akhirnya menghasilkan nilai-nilai luhur yang diinginkan. Adapun tujuan pendidikan jasmani mengacu pada perkembangan

kualitas domain fisik, psikomotor, kognitif, dan afektif. Program yang harus diupayakan pada pendidikan jasmani yaitu mengacu pada kesehatan dari segala aspek yang meliputifisik, motorik, psikologis, sosial, dan pengetahuan. Hasil dari pembelajaran pendidikan jasmani selaras dengan tujuan pendidikan nasional yang pada intinya bertujuan untuk menanamkan nilai-nilai luhur yang berdasarkan Pancasila dan UUD 1945.

Pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah perlu diperhatikan, sebab dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan peserta didik juga ditentukan oleh pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah. Selain itu pendidikan jasmani tidak hanya sekedar mata pelajaran yang sebatas dilakukan di sekolah dengan cara bermain-main saja, namun pendidikan jasmani juga dapat berpengaruh dalam kehidupan bermasyarakat kelak. Di samping itu para pengajar pendidikan jasmani hendaknya saling berkoordinasi dan bekerja sama dalam penerapan kajian yang sesuai dalam pendidikan jasmani, sehingga dalam peserta didik tertanamkan nilai-nilai kemanusiaan yang luhur yang sesuai dengan tujuan pendidikan nasional. Pendidikan kesehatan di sekolah merupakan salah satu penentu perilaku siswa yang nantinya akan berinteraksi dengan masyarakat. Perilaku sehat hendaknya selalu ditekankan guru kepada siswa baik secara teori maupun praktik untuk perubahan perilaku, salah satunya melalui upaya pendidikan kesehatan. Sasaran pendidikan kesehatan tersebut antara lain siswa melalui wadah yang ada di sekolah seperti Unit Kesehatan Sekolah. UKS yang ada di sekolah diharapkan berdampak positif dalam perubahan perilaku hidup sehat di lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat.

6 REFERENSI

- Abdullah Idi. (2011). Sosiologi Pendidikan Individu. Masyarakat, dan Pendidikan. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Bimo Walgito. (1994). Psikologi Sosial (suatu pengantar). Yogyakarta: Andi Offset.
- Erwin Setyo K. (2012). Konsep, Proses, dan Aplikasi dalam Pendidikan Kesehatan. Yogyakarta: FIK UNY Feist, J. & Feist, G. (2011) Teori Kepribadian. Jakarta: Salemba Humanika.
- Mulyasa, E. (2008). Menjadi Guru Profesional: Menciptakan Pembelajaran Kreatif dan Menyenangkan. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Hasan Alwi, dkk. (2001). Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka Hergenhahn, B&Olson, H. (2008). Theories of Learning. Jakarta: Kencana
- Johana, E. Prawitasari. (2012), Psikologi Terapan Melintas Batas Disiplin ilmu. Jakarta: Erlangga. Laura A. King. (2010), Psikologi umum: Sebuah pandangan Apresiatif. Jakarta: Salemba Humanika.
- Waryono, (2013). Mengenalkan Pendidikan Kesehatan di Sekolah Dasar (http://pmpjogja.org/index.php/artikeldankarya_ilmiah/dr-waryono/24-mengenalkan-pendidikan-kesehatan-di-sekolah-dasar diakses 12 maret 2013
- Alfermann, D. (1999). Psychology for Physical Educators. Human Kinetics. Bucher, C. A. (1983). Foundations of Physical Education & Sport. The C.V. Mosby Company.
- Masgumelar, N. K., & Mustafa, P. S. (2021). Pembelajaran Pendidikan Olahraga Berbasis Blended Learning untuk Sekolah Menengah Atas. Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga), 6(1), 133–144. <https://doi.org/https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1222>
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif dan R&D). Alphabeta.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan, Pub. L. No. 36.
- Winarno, M. E. (2012). Pengembangan Karakter Bangsa melalui Pendidikan Jasmani & Rohani.