

PENGEMBANGAN PERSONAL MELALUI PENDIDIKAN JASMANI: PERAN PENTING DALAM PEMBENTUKAN KESEHATAN MENTAL DAN FISIK

**Siti Zakiatul Balqis¹, Putri Nabila Indriani², Siti Zahra Aglia Irian³, Desi Sri
Rahayu⁴, Burhan Hambali⁵**

¹²³⁴⁵Universitas Pendidikan Indonesia
sitizakiatulbalqis16@upi.edu

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perkembangan personal melalui pendidikan jasmani terkhusus nya di perkembangan fisik dan mental dengan menggunakan pendekatan review artikel. Pencarian literatur dilakukan dengan menggunakan mesin pencari Google Scholar. Pencarian artikel dibatasi pada publikasi dalam lima tahun terakhir yang diterbitkan di jurnal nasional/internasional terakreditasi dan dapat diakses secara terbuka (*open access*). Hasil identifikasi data menggunakan metode Narrative Literature Review menunjukkan bahwa adanya hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani dan kesehatan mental. Selain itu, diketahui juga bahwa latihan kesehatan mental sangat berpengaruh terhadap meningkatkan performa olahraga.

Kata Kunci: Pendidikan Jasmani, Kesehatan Mental dan Fisik

PENDAHULUAN

Menurut Gagne dan Brings dalam Warsita (2003:266), Sistem pembelajaran yang disebut pengembangan mencakup serangkaian peristiwa yang berfokus pada proses belajar internal dan membantu proses belajar siswa. Sementara Erik Erikson menggambarkan pengembangan diri sebagai upaya manusia untuk menghadapi tantangan emosional dalam hidupnya, Abraham Maslow menggambarkan pengembangan diri sebagai upaya individu untuk memenuhi segala kebutuhannya untuk aktualisasi diri. Dengan kata lain, pengembangan membantu siswa dalam menghadapi tantangan belajar dan mencapai potensi maksimal. Individu mengalami tahapan perkembangan yang melibatkan konflik emosional, dan melalui penyelesaian konflik ini, mereka tumbuh dan berkembang.

Shields & Bredemeier (1995; dalam Gould, 2003:539) menyatakan “Olahraga bukan hanya sekedar cara untuk menang, tetapi juga peluang untuk mengembangkan, mempelajari, menyebarkan, dan menanamkan nilai-nilai moral.” Kebanyakan dari kita seperti percaya bahwa berolahraga meningkatkan karakter secara otomatis, meningkatkan alasan-moral, dan mengajarkan nilai-nilai olahragawan sejati. Namun, tidak banyak bukti yang menunjukkan bahwa ini semua menumbuhkan karakter Hodge (1989; dalam Gould, 2003:533). Penting untuk memahami bahwa pengembangan karakter melalui olahraga tidak selalu terjadi secara otomatis. Meskipun olahraga dapat memberikan kesempatan bagi individu untuk mengasah keterampilan, membangun ketahanan, dan menginternalisasi nilai-nilai positif, penerapan nilai-nilai moral memerlukan kesadaran, refleksi, dan pendekatan yang sengaja dilakukan. Ada peran dari pelatih, orang tua, dan peserta olahraga untuk aktif memperhatikan dan mengarahkan proses pembentukan karakter. Ini melibatkan pembinaan nilai-nilai, pemahaman etika, dan penerapan perilaku yang konsisten dengan nilai-nilai tersebut. Dengan demikian, olahraga memiliki potensi

besar untuk membentuk karakter, tetapi peran aktif dari individu dan lingkungan sekitarnya sangat penting dalam mengoptimalkan manfaat moral dari aktivitas olahraga.

Semiun (2006) mengatakan bahwa ilmu kesehatan mental merupakan terjemahan dari istilah *mental hygiene*. *Mental* berasal dari kata latin *mens*, *mentis* yang berarti jiwa, nyawa, sukma, roh, dan semangat, sedangkan *hygiene* berasal dari kata Yunani *hygiene* yang berarti ilmu tentang kesehatan. Jadi ilmu kesehatan mental adalah ilmu yang membicarakan kehidupan mental manusia dengan memandang manusia sebagai totalitas psikofisik yang kompleks. Dengan demikian, ilmu kesehatan mental adalah ilmu yang membicarakan kehidupan mental manusia dengan memandang manusia sebagai totalitas psikofisik yang kompleks. Kesehatan rohani (jiwa) adalah berkembangnya kondisi seorang individu secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut sadar akan kemampuan sendiri, dapat mengatasi berbagai tekanan, bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi bagi komunitasnya (UU No.18, 2014).

Kesehatan jasmani (fisik) didefinisikan sebagai ketika seseorang tidak merasakan sakit atau secara klinis tidak mengalami sakit dan semua fungsi organ tubuh tidak terganggu (Notoatmodjo, 2007). Kesehatan fisik mencakup kondisi tubuh yang memungkinkan individu untuk berfungsi secara efisien dan tanpa lelah dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Jadi, ketika tubuh kita berfungsi dengan baik dan tidak ada keluhan kesehatan yang signifikan, kita dapat dikatakan dalam keadaan sehat secara fisik.

Menurut Bandi (2011), Pendidikan jasmani adalah upaya yang disengaja untuk membuat lingkungan di mana siswa dapat belajar berperilaku positif dengan berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Dengan PJOK, diharapkan peserta didik mengalami proses belajar dan perubahan perilaku (Taqwim & Winarno, 2012). Menurut pendapat (Brezza et al., 2012) Olahraga dalam kurikulum sekolah sangat penting. Untuk memastikan bahwa pembelajaran berjalan dengan baik dan siswa mencapai tingkat keberhasilan terbaik mereka, ada beberapa komponen pendidikan yang sangat penting. Faktor-faktor tersebut meliputi kesehatan mental, minat belajar dan kompetensi mengajar guru (Syaleh et al., 2019). Dengan mengintegrasikan komponen-komponen tersebut, Pendidikan Jasmani dapat memberikan manfaat yang luas bagi perkembangan fisik, mental, dan emosional siswa, serta membantu mereka membangun gaya hidup sehat dan menghargai nilai-nilai olahraga.

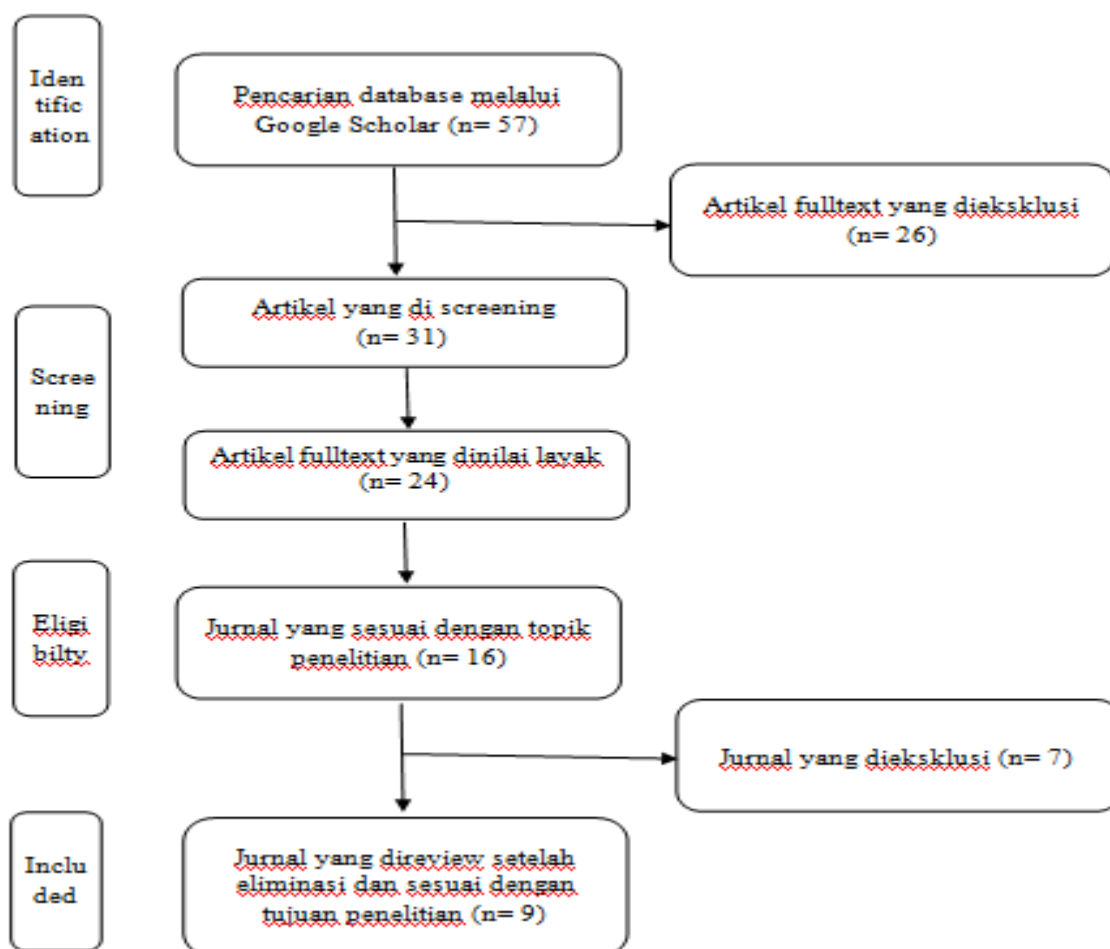
Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (selanjutnya disingkat PJOK) pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam bentuk fisik, mental, serta emosional. Sebagai mata pelajaran, PJOK merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat. Dengan demikian, PJOK bukan hanya tentang olahraga dan aktivitas fisik semata, tetapi juga tentang pembentukan karakter, kesejahteraan mental, dan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan secara holistik.

Peran yang diberikan oleh mata pelajaran pendidikan jasmani terhadap kesehatan mental dan fisik dipertanyakan, apakah benar bahwasanya mata pelajaran pendidikan jasmani memiliki peran dalam pengembangan personal melalui pembentukan kesehatan

mental dan fisik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran pendidikan jasmani mengenai pembentukan Kesehatan mental dan fisik.

METODE

Penulisan artikel ini menerapkan pendekatan sistematis dalam bentuk review literatur dengan membandingkan artikel yang diterbitkan di jurnal Nasional/Internasional terakreditasi yang terdapat di *Google Scholar* dan berhubungan dengan topik “Peran Pendidikan Jasmani Terhadap kesehatan Mental dan Fisik”. Artikel yang dipilih adalah artikel yang diterbitkan dalam kurun waktu 5 tahun terakhir terhitung sejak tahun 2019 sampai dengan 2024. Adapun kata kunci yang digunakan adalah pendidikan jasmani kesehatan mental, kesehatan mental dan pendidikan olahraga, kesehatan mental dan olahraga, dan kesehatan fisik dan olahraga. Kriteria yang ditetapkan untuk pemilihan artikel yaitu: (1) hubungan pendidikan jamani dengan kesehatan fisik, (2) keterkaitan pendidikan jasmani terhadap kesehatan mental, (3) diterbitkan dalam kurun waktu 5 tahun terakhir. PRISMA dimana terdapat beberapa proses tinjauan sistematis yaitu (1) pencarian data (*identification*), (2) skrining data (*screening*), (3) penilaian kelayakan data (*eligibility*), (4) hasil penilaian data (*included*).



Gambar 1. Metode Prisma

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil review yang dilakukan dimaksudkan untuk memberikan gambaran tentang peran pembelajaran penjas terkait kesehatan mental dan fisik. Sumber database yang digunakan adalah artikel yang terdapat di Google Scholar dengan topik “Peran Pendidikan Jasmani Terhadap kesehatan Mental dan Fisik”. Setelah melewati beberapa proses tinjauan sistematis, penulis mendapatkan 11 artikel yang sesuai dengan kriteria. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

Tabel 1. Hasil Review Artikel

Judul	Penulis, Tahun	Metode	Hasil Penelitian
KORELASI ANTARA TINGKAT KESEGERAN JASMANI (<i>PHYSICAL FITNESS</i>) DAN KESEHATAN MENTAL (<i>MENTAL HYGIENE</i>) DENGAN PRESTASI BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR	Indrayogi, 2020.	Metode yang digunakan yaitu metode eksperimen dengan melakukan percobaan, dengan pengambilan data menggunakan metode survey dengan teknik tes dan pengukuran.	Tingkat Kesegaran Jasmani (<i>Physical Fitness</i>) dan Kesehatan Mental (<i>Mental hygiene</i>) memiliki koefisien korelasi yang signifikan dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani pada Siswa Kelas V SDN Banjarmasin. Hasil ini dapat menjelaskan pentingnya kedua variable tersebut terhadap Prestasi Belajar khususnya Pelajaran Penjas.
<i>Physical activity and exercise in youth mental health promotion: a scoping review</i>	Michaela Pascoe, Alan P Bailey, Melinda Craike, Tim Carter, Rhiannon Patten, Nigel Stepto, Alexandra Parke, 2019.	<i>The literature serch was conducted using ‘Evidence Finder’</i>	<i>Thirty publications were included. Available evidence suggested that interventions of varying intensity may lead to a reduction in depression symptoms and that moderate-to-vigorous-intensity and light-intensity interventions may reduce anxiety symptoms. Effects of physical activity/exercise interventions on additional mental health outcomes were also shown; however, the number of studies was small, indicating a limited evidence base. Robust research regarding the effects of physical activity/exercise on mental health promotion and as an indicated prevention strategy in young people is lacking.</i>
PENGARUH LATIHAN KESEHATAN MENTAL TERHADAP PERFORMA OLAHRAGA: KAJIAN LITERATUR.	Anisa Dewi, 2023.	Kajian literatur	Penelitian ini memberikan wawasan penting untuk memahami bagaimana latihan kesehatan mental dapat meningkatkan kondisi mental atlet dan berpotensi mendukung pencapaian performa olahraga yang optimal.
Aktivitas Fisik : Apakah Memberikan Dampak Bagi Kebugaran Jasmani dan Kesehatan Mental?	Ahmad Chaeroni, Nurlan Kusmaedi, Amung Ma'mun, Dian Budiana, 2021.	Pre dan post test menggunakan Tes Kebugaran Jasamani Indonesia (TKJI) dan questioner.	Hasil pengolahn menunjukkan bahwa aktivitas jasmani fisik dari sedang hingga kuat diyakini dapat: 1) meningkatkan kebugaran jasmani remaja; 2) meningkatkan kesehatan mental.
Pentingnya Motivasi Berolahraga dan Kesehatan Mental Bagi	Azzahra Oktavia Cantika Putri, Hadyansyah	Kualitatif dengan wawancara secara langsung.	Berdasarkan hasil data kategori kesehatan mental menunjukkan bahwa kesehatan mental para

<p>Mahasiswa</p> <p><i>Mental Imagery: Motivasi Belajar Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani</i></p>	<p>Wirawan, Miftahul Akbar Rafsanjani, Ragil Tri Yahya, 2023.</p> <p>Boby Agustan, Deri Muhamad Rojikin, Wildan Qohhar, 2021.</p>	<p>Penelitian eksperimen dengan desain penelitian menggunakan pre-experimental jenis <i>one-group pretest-posttest design</i>.</p>	<p>mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia didominasi pada kategori kesehatan mental yang kurang baik.</p> <p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan mental imagery sangat cocok diterapkan pada siswa karena dengan metode latihan <i>mental imagery</i> motivasi belajar siswa dapat meningkat. Karena dengan program latihan mental <i>imagery</i> siswa dapat mengeluarkan kemampuan terbaik. Siswa dapat membayangkan idolanya dalam menampilkan performa saat proses belajar berlangsung.</p>
<p>PENGARUH OLAHRAGA DAN MODEL LATIHAN FISIK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI REMAJA: LITERATURE REVIEW</p>	<p>Dedy Pranata, Noortje Anita Kumaat, 2022.</p>	<p>Literature review</p>	<p>Hasil dari literature review ini didapatkan bahwa olahraga dan model latihan fisik dapat mendorong pertumbuhan, perkembangan fisik, meningkatkan kemampuan motorik, dan mengurangi risiko obesitas. Selain itu manfaat olahraga dan model latihan fisik yang dilakukan secara reguler dan terprogram dapat mampu meningkatkan kebugaran jasmani khususnya remaja. Jadi olahraga dan model latihan fisik memberi pengaruh yang baik pada kebugaran jasmani dan kesehatan remaja.</p>
<p>HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK SEKOLAH MENENGAH PERTAMA</p>	<p>Kevin Geralda Adhianto, Nur Ahmad Arief, 2023</p>	<p>Analisis korelasional dan teknik <i>purposive sampling</i>.</p>	<p>Hasil penelitian membuktikan terdapat korelasi signifikan antara aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani peserta didik dengan koefisien korelasi sebesar 0,244 dan (p) 0,046 berarti terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani peserta didik. Selain itu, aktivitas fisik memiliki hubungan yang lemah terhadap kebugaran jasmani dan arah hubungannya linier. Sehingga dapat diartikan bahwa semakin tinggi aktivitas fisik maka akan berdampak positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani peserta didik. Berdasarkan hasil di atas dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik berdampak positif terhadap kebugaran jasmani peserta didik.</p>
<p><i>School-related physical activity interventions and mental health among children: a systematic review and meta analysis</i></p>	<p>Susanne Andermo, Mats Hallgren, Thi-Thuy-Dung Nguyen, Sofie Jonsson, Solveig Petersen, Marita Friberg, Anja Romqvist, Brendon</p>	<p><i>Study selection, data extraction and quality assessment. Data were analysed with a random effects meta-analysis and</i></p>	<p><i>School-related physical activity interventions may reduce anxiety, increase resilience, improve well-being and increase positive mental health in children and adolescents. Considering the positive effects of physical activity on health in</i></p>

Stubbs, and Liselotte by narrative general, these findings may
 Schäfer Elinder, moderator analyses reinforce school-based initiatives
 2020. to increase physical activity. However, the studies show
 considerable heterogeneity. The results should therefore be
 interpreted with caution. Future studies should report on
 implementation factors and more clearly describe the activities of
 the control group and whether the activity is added to or replacing
 ordinary physical education lessons in order to aid
 interpretation of results.

Pertama, hasil review artikel dari Indrayogi dengan judul “KORELASI ANTARA TINGKAT KESEGERAN JASMANI (*PHYSICAL FITNESS*) DAN KESEHATAN MENTAL (*MENTAL HYGIENE*) DENGAN PRESTASI BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR” yang terbit pada tahun 2020. Metode yang digunakan yaitu metode eksperimen dengan melakukan percobaan, hasil penelitiannya menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani (*physical fitness*) dan kesehatan mental (*mental hygiene*) memiliki koefisien korelasi yang signifikan dengan prestasi belajar pendidikan jasmani pada siswa Kelas V SDN Banjarmasin. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani merupakan pemeliharaan serta meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan, sehingga kebugaran jasmani berpotensi terhadap peningkatan prestasi belajar, kebugaran jasmani khususnya bagi pelajar sekolah dasar sangat membantu meningkatkan prestasi belajar dan berpotensi juga untuk mengembangkan pengetahuan bila mekanik tubuh dalam melakukan gerak secara efektif dan efisien terhadap proses belajar.

Kedua, sebelum memasuki penjabaran pada artikel kedua ini dilakukan terjemahan melalui *Google Translate*. Hasil review artikel dari Michaela Pascoe, Alan P Bailey, Melinda Craike, Tim Carter, Rhiannon Patten, Nigel Stepto, dan Alexandra Parke dengan judul “*Physical activity and exercise in youth mental health promotion: a scoping review*” pada tahun 2019. Metode yang digunakan adalah pencarian literatur dilakukan dengan menggunakan ‘*Evidence Finder*’, hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi dengan intensitas yang bervariasi dapat menyebabkan pengurangan gejala depresi dan yaitu intensitas sedang hingga kuat dan intensitas cahaya intervensi dapat mengurangi gejala kecemasan. Efek intervensi aktivitas fisik/olahraga tambahan hasil kesehatan mental juga ditunjukkan; Namun, itu jumlah penelitian kecil, menunjukkan bukti yang terbatas basis. Penelitian yang kuat mengenai efek fisik kegiatan/latihan promosi kesehatan jiwa dan sebagai strategi pencegahan yang diindikasikan pada generasi muda masih kurang. Kesimpulan nya adalah bukti yang ada menunjukkan aktivitas fisik/olahraga merupakan kesehatan mental yang menjanjikan strategi dan surat perintah promosi dan intervensi dini investigasi lebih lanjut.

Ketiga, hasil review artikel dari Anisa Dewi dengan judul ”PENGARUH LATIHAN KESEHATAN MENTAL TERHADAP PERFORMA OLAHRAGA: KAJIAN LITERATUR” yang terbit pada tahun 2023. Metode yang digunngakan adalah kajian

literatur, hasil dari penelitian ini adalah memberikan wawasan yang sangat penting untuk pembaca untuk memahami bagaimana latihan kesehatan mental dapat meningkatkan kondisi mental atlet dan berpotensi mendukung pencapaian performa olahraga yang optimal. Adanya keterkaitan terhadap kesehatan mental dan performa olahraga, latihan kesehatan mental yang mencakup teknik relaksasi, visualisasi, dan manajemen stres terbukti bermanfaat dalam meningkatkan keseimbangan psikologis dan, oleh karena itu, performa olahraga dapat bekerja secara optimal. Dalam olahraga prestasi pasti selalu ada tekanan kompetitif dan itu berdampak pada kesehatan mental, kajian literatur menunjukkan bahwa atlet yang mampu mengelola stres kompetitif cenderung memiliki kesejahteraan mental yang lebih baik. Tak dapat dipungkiri bahwa ada stigma terkait kesehatan mental dalam olahraga, bahkan stigma tersebut menjadi hambatan dalam lingkungan olahraga, terkhusus atlet mereka cenderung merasa terhambat untuk mencari bantuan atau membicarakan masalah kesehatan mereka. Dengan begitu diperlukan nya dukungan tim untuk kesejahteraan mental, menjadidi sangat krusial peran dukungan sosial dari tim maupun pelatih dalam meningkatkan kesejahteraan mental atlet yang mereka bina. Kesimpulan dari kajian literatur mengaskan bahwa pentingnya latihan kesehatan mental dalam meningkatkan performa olahraga dan kesejahteraan atlet.

Keempat, hasil review artikel dari Ahmad Chaeroni, Nurlan Kusmaedi, Amung Ma'mun, dan Dian Budiana dengan judul "Aktivitas Fisik : Apakah Memberikan Dampak Bagi Kebugaran Jasmani dan Kesehatan Mental?" yang diterbitkan pada tahun 2021. Metode yang digunakan pada artikel ini adalah pre and post test menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan questioner. Hasil dari artikel ini menunjukkan pengaruh aktivitas jasmani fisik dari sedang hingga kuat diyakini dapat meningkatkan kebugaran jasmani remaja terbukti memberikan pengaruh terhadap kebugaran jasmani secara signifikan, dan selain dapat berpengaruh kepada kebugaran jasmani, aktivitas jasmani pula mampu meningkatkan kesehatan mental.

Kelima, hasil riview artikel dari Azzahra Oktavia Cantika Putri, Hadyansyah Wirawan, Miftahul Akbar Rafsanjani, Ragil Tri Yahya dengan judul "PENTINGNYA MOTIVASI BEROLAHRAGA DAN KESEHATAN MENTAL BAGI MAHASISWA" yang terbit pada tahun 2023. Metode yang digunakan kualitatif dengan wawancara secara langsung. Hasil dari artikel tersebut menunjukkan bahwa kategori kesehatan mental mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) di dominasi dengan persentase 60% menunjukkan bahwa mental kurang baik.

Keenam, hasil riview artikel dari Boby Agustan, Deri Muhamad Rojikin, Wildan Qohhar dengan judul "Mental Imagery: Motivasi Belajar Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani" yang terbit pada tahun 2021. Metode yang digunakan yaitu penelitian eksperimen dengan desain penelitian menggunakan pre-experimental jenis *one-group pretest-posttest design*. Hasil dari artikel nya dibuktikan dengan uji normalitas nya terlebih dahulu, yang nilai angket motivasi belajar siswa nya berdistribusi normal. Lalu, dilakukan uji homogenitas yang output nya tidak terdapat perbedaan variansi antara nilai *pretest* dan *posttest* (Homogen). Berikutnya, melakukan uji paired sample T – Test. Yang berarti bahwa hasil dari nilai tersebut terdapat pengaruh latihan mental imagery terhadap motivasi belajar siswa di kelas XI Teknik Komputer Jaringan SMK Yamsik Kuningan. Dapat ditarik kesimpulan untuk hasil artikel ini bahwa latihan *imagery* dapat menjadi salah satu

alternatif bagi guru dan pelatih untuk meningkatkan motivasi belajar dan berlatih baik siswa maupun atlet.

Ketujuh, hasil review artikel Dedy Pranata, Noortje Anita Kumaat dengan judul “PENGARUH OLAHRAGA DAN MODEL LATIHAN FISIK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI REMAJA: LITERATURE REVIEW” yang terbit pada tahun 2022. Metode yang digunakan Literature review. Hasil dari literatur review ini mendapatkan 10 artikel dengan mengungkapkan bahwa terdapat 8 yang menyatakan ada peningkatan kebugaran jasmani dan 2 sisanya memiliki pendapat yang berbeda yaitu tidak ada pengaruh peningkatan kebugaran jasmani setelah melakukan olahraga. Di dalam jurnal yang dibahas terdapat factor yang menyebabkan tidak adanya peningkatan kebugaran jasmani diantaranya sampel tidak menguasai gerakan dengan baik sehingga perlu adanya perencanaan latihan yang reguler dan terprogram agar dapat diketahui pengaruh yang nyata terhadap peningkatan kebugaran jasmani mereka setelah melakukan olahraga dan latihan fisik.

Kedelapan, hasil review artikel dari Kevin Geralda Adhianto dan Nur Ahmad Arief dengan judul “HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK SEKOLAH MENENGAH PERTAMA” yang terbit pada tahun 2023. Metode yang digunakan yaitu metode analisis korelasional dan teknik *purposive* sampling. Hasil dari data penelitian memperlihatkan bahwa ada hubungan signifikan antara fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas 8 di SMP Negeri 2 Sidoarjo. Dalam artikel ini ditemukan bahwa aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani peserta didik, aktivitas fisik memiliki hubungan yang lemah terhadap kebugaran jasmani dan arah hubungannya linier. Dapat diartikan bahwa semakin tinggi aktivitas fisik maka akan berdampak positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani peserta didik. Ada pula faktor yang menyebabkan lemahnya hubungan terhadap kebugaran jasmani yaitu gaya hidup yang dijalani, pendidikan, lingkungan yang ada disekitar, fisik, dan gen/keturunan.

Kesembilan, sebelum memasuki penjelasan pada artikel kedua ini dilakukan terjemahan melalui *Google Translate*. Hasil review artikel dari Susanne Andermo, Mats Hallgren, Thi-Thuy-Dung Nguyen, Sofie Jonsson, Solveig Petersen, Marita Friberg, Anja Romqvist, Brendon Stubbs, dan Liselotte Schäfer Elinde dengan judul “*School-related physical activity interventions and mental health among children: a systematic review and meta analysis*” yang terbit pada tahun 2020. Metode yang digunakan adalah seleksi studi, ekstraksi data dan penilaian kualitas. Data dianalisis dengan meta-analisis efek acak dan analisis moderator naratif. Hasil dari artikel ini adalah intervensi aktivitas fisik terkait sekolah dapat mengurangi kecemasan, meningkatkan ketahanan, meningkatkan kesejahteraan, dan meningkatkan kesehatan mental positif pada anak-anak dan remaja. Mengingat dampak positif aktivitas fisik terhadap kesehatan secara umum, temuan ini mungkin memperkuat inisiatif berbasis sekolah untuk meningkatkan aktivitas fisik. Namun, penelitian menunjukkan heterogenitas yang cukup besar. Oleh karena itu, hasilnya harus ditafsirkan dengan hati-hati. Penelitian di masa depan harus melaporkan faktor implementasi dan menjelaskan dengan lebih jelas aktivitas kelompok kontrol dan apakah aktivitas tersebut ditambahkan atau menggantikan pelajaran pendidikan jasmani biasa untuk membantu interpretasi hasil.

SIMPULAN

Berdasarkan kajian beberapa literatur yang sudah dipaparkan di atas dapat diketahui bahwa hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani dan kesehatan mental: Semakin tinggi aktivitas fisik, semakin positif dampaknya pada peningkatan kebugaran jasmani dan kesehatan mental. Intervensi Aktivitas Fisik Terkait Sekolah dan Kesehatan Mental Anak-anak dan Remaja: Intervensi ini mengurangi kecemasan, meningkatkan ketahanan, kesejahteraan, dan kesehatan mental positif. Temuan ini mendukung inisiatif berbasis sekolah untuk meningkatkan aktivitas fisik. Latihan Kesehatan Mental dalam Meningkatkan Performa Olahraga: Latihan mental imagery dapat menjadi alternatif bagi guru dan pelatih untuk meningkatkan motivasi belajar dan performa baik siswa maupun atlet. Dukungan tim dan pelatih juga penting untuk kesejahteraan mental atlet. Pentingnya Kesehatan Mental dalam Pendidikan Jasmani: Kesegaran jasmani berpotensi meningkatkan prestasi belajar pendidikan jasmani pada siswa sekolah dasar. Aktivitas fisik merupakan strategi yang menjanjikan untuk kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Indrayogi. (2020). KORELASI ANTARA TINGKAT KESEGERAN JASMANI (*PHYSICAL FITNESS*) DAN KESEHATAN MENTAL (*MENTAL HYGIENE*) DENGAN PRESTASI BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR. *Jurnal Research Physical Education and Sports*, Vol. 2 (1).
- Pascoe, M., Bailey, A. P., Craike, M., Carter, T., Patten, R., Stepto, N., Parke, A. (2011). Physical activity and exercise in youth mental health promotion: a scoping review. *BMJ open sport & exercise medicine* <https://bmjopensem.bmj.com/>
- Dewi, A. (2023). PENGARUH LATIHAN KESEHATAN MENTAL TERHADAP PERFORMA OLAHRAGA: KAJIAN LITERATUR. *Edukasimu.org*, Vol. 3 (2).
- Chaeroni, A., Kusmaedi, N., Ma'mun, A., Budiana, D. (2021). Aktivitas Fisik : Apakah Memberikan Dampak Bagi Kebugaran Jasmani dan Kesehatan Mental? *Jurnal Sporta Saintika*, Vol. 6 (1).
- Putri, W. O. A., Wirawan, H., Rafsanjani, M. A., Yahya, R. T. (2023). Pentingnya Motivasi Berolahraga dan Kesehatan Mental Bagi Mahasiswa. *Pubmedia Jurnal Pendidikan Olahraga*, Vol. 1 (2).
- Agustan, B., Rojikin, D. M., Qohhar, W. (2021). *Mental Imagery: Motivasi Belajar Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Physical Activity Journal (PAJU)*, Vol. 3 (1).
- Pranata, D., Kumaat, N. A. (2022). PENGARUH OLAHRAGA DAN MODEL LATIHAN FISIK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI REMAJA: LITERATURE REVIEW. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, Vol. 10 (2).
- Adhianto, K. G., Arief, N. A. (2023). HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK SEKOLAH MENENGAH PERTAMA. *Jambura Journal of Sports Coaching*, Vol. 5 (2).
- Andermo, S., Hallgren, M., Nguyen, T-T-D, Jonsson, S., Petersen, S., Friberg, M., Romqvist, A., Stubbs, A., and Elinder, L. S. (2020). *School-related physical activity interventions and mental health among children: a systematic review and meta analysis.*

- Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., Kelly, P., Smith, J., Raine, L., & Biddle, S. (2016). *Physical Activity for Cognitive and Mental Health in Youth: A Systematic Review of Mechanisms. Jurnal PEDIATRICS*, Vol. 138 (3).
- Winarno, Dkk. (2019). *DISPRUPSI STRATEGI PEMBELAJARAN OLAHRAGA serta tantangan dalam menghadapi new normal selama masa pandemi covid-19*. Akademika Pustaka, Tulungagung.
- Ilhamuddin, F. M., Hariastuti, T. R., Pratiwi, T. I., Wiyono, D. B., Alisyahbana, I. B. (2021). Pendidikan Kesehatan Mental untuk Mengembangkan Minat dalam Bidang Olahraga. *Inspirasi: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, Vol 2 (1).
- Rosmalina, A. (2022). Pengaruh Kesehatan Mental terhadap Kesejahteraan Keluarga. *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, Vol. 5 (2).
- Setiawan, D., & Soraya, I. M. (2020). HUBUNGAN KESEHATAN MENTAL, MINAT BELAJAR, DAN KOMPETENSI MENGAJAR TERHADAP HASIL BELAJAR OLAHRAGA SENAM. *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia*, Vol. 1 (1).
- Biddle, J. H. S. Et al. (2016). *Physical activity and mental health in children and adolescents: an updated 10 review of reviews and an analysis of causality. Physical activity and mental health update*.
- Yusuf, R. (2016). HUBUNGAN TINGKAT KESEKARAN JASMANI (*PHYSICAL FITNESS*) DAN KESEHATAN MENTAL (*MENTAL HEALTH*) DENGAN PRESTASI BELAJAR PENDIDIKAN JJASMANI (PENJAS). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan "GELORA"*, Vol 3 (2).
- Khoiriyah. Dkk. (2021). Dampak negatif model pembelajaran *e-learning* mata pelajaran PJOK pada siswa Sekolah Dasar terhadap kesehatan mental: sebuah studi literatur. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, Vol. 1 (2).
- Wulan, N. C., Carsiwan, Hambali, B. (2023). Hubungan Antara Literasi Fisik Dan Kesehatan Terhadap Perkembangan Personal Remaja Pada Siswa SMP Dan SMA Di Bandung Raya. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, Vol 9 (19).
- Rusdin. Dkk. (2023). PERAN KEPEMIMPINAN DALAM OLAHRAGA UNTUK MEMBANGUN NILAI KARAKTER BANGSA. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek)*, Vol. 10 (2).
- Susanto. (2021). UPAYA PENGEMBANGAN KARAKTER PESERTA DIDIK MELALUI PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA. *Scientific Archive Personal Journal*.