

PERAN PENDIDIKAN JASMANI DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL DAN KESEJAHTERAAN SISWA SMA NEGERI 3 MAKASSAR

Muhammad Sadzali¹

¹Universitas Negeri Makassar

muhammad.sadzali@unm.ac.id

Abstract

Physical education plays a vital role in supporting students' mental health and well-being within the school environment. This study aims to analyse the impact of participation in physical education on the mental health and well-being of students at State Senior High School 3 Makassar. A quantitative approach with a survey design was employed. The research sample was selected using purposive sampling. Data collection was carried out using a questionnaire that measured the level of physical education activity, mental health status, and student well-being. The data were analysed using correlation and regression tests. The results of the study indicate a positive and significant relationship between participation in physical education and improvements in students' mental health and well-being. Students who are active in physical education activities tend to have lower stress levels and higher levels of happiness. These findings suggest that physical education contributes not only to students' physical aspects but also to their psychological aspects. Therefore, the strengthening of physical education programmes needs to be optimised as part of efforts to improve the overall well-being of students.

Keywords: *Physical education, mental health, student well-being.*

Abstrak

Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan siswa di lingkungan sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh partisipasi dalam pendidikan jasmani terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan siswa SMA Negeri 3 Makassar. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain survei. Sampel penelitian ditentukan melalui teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang mengukur tingkat aktivitas pendidikan jasmani, kondisi kesehatan mental, dan kesejahteraan siswa. Data dianalisis menggunakan uji korelasi dan regresi. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara partisipasi dalam pendidikan jasmani dengan peningkatan kesehatan mental dan kesejahteraan siswa. Siswa yang aktif dalam kegiatan pendidikan jasmani cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani berkontribusi tidak hanya pada aspek fisik, tetapi juga aspek psikologis siswa. Oleh karena itu, penguatan program pendidikan jasmani perlu dioptimalkan sebagai bagian dari upaya meningkatkan kesejahteraan peserta didik secara menyeluruh.

Kata kunci: Pendidikan Jasmani, Kesehatan Mental, Kesejahteraan Siswa.

Submitted: 2026-04-01	Revised: 2026-04-12	Accepted: 2026-04-26
-----------------------	---------------------	----------------------

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dalam sistem pendidikan yang memiliki fungsi tidak hanya dalam meningkatkan kebugaran fisik peserta didik, tetapi juga dalam membentuk keseimbangan perkembangan kognitif, afektif, dan psikomotorik secara menyeluruh, karena melalui aktivitas fisik yang terencana dan sistematis, siswa dapat memperoleh pengalaman belajar yang melibatkan interaksi sosial, pengendalian emosi, serta penguatan nilai-nilai sportivitas, disiplin, dan kerja sama, sehingga pendidikan jasmani memiliki kontribusi yang signifikan dalam mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan siswa di lingkungan sekolah (Suryanto, 2021; Widiastuti, 2022).

Dalam konteks pendidikan modern, paradigma pendidikan jasmani telah mengalami pergeseran dari yang semula berorientasi pada pencapaian kemampuan fisik semata menjadi pendekatan yang lebih holistik dan berpusat pada peserta didik, di mana pembelajaran pendidikan jasmani dirancang untuk mengembangkan aspek kesehatan mental dan sosial secara simultan, sehingga keberadaannya menjadi semakin relevan dalam menjawab tantangan pendidikan abad

ke-21 yang menuntut adanya keseimbangan antara kecerdasan intelektual dan kesejahteraan psikologis (Husdarta, 2020; Putri & Nugroho, 2023).

Dalam praktik pembelajaran, pendidikan jasmani memberikan pengalaman belajar yang bersifat langsung dan kontekstual. Melalui aktivitas fisik yang terstruktur, siswa tidak hanya dilatih kemampuan motoriknya, tetapi juga dilibatkan dalam proses pengambilan keputusan, pemecahan masalah, serta interaksi sosial. Proses ini memungkinkan internalisasi nilai-nilai seperti disiplin, sportivitas, dan kerja sama, yang berperan penting dalam pembentukan karakter peserta didik.

Seiring dengan meningkatnya perhatian terhadap isu kesehatan mental di kalangan remaja, berbagai laporan menunjukkan bahwa siswa sekolah menengah menghadapi tekanan yang semakin kompleks, baik yang bersumber dari tuntutan akademik, relasi sosial, maupun perubahan perkembangan psikologis yang dinamis, sehingga kondisi ini berpotensi menimbulkan stres, kecemasan, bahkan gangguan emosional apabila tidak ditangani secara tepat, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kualitas proses belajar dan kesejahteraan siswa secara keseluruhan (WHO, 2021; Kemdikbudristek, 2022).

Kondisi tersebut menuntut adanya peran aktif dari institusi pendidikan dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan psikologis siswa. Sekolah tidak hanya berfungsi sebagai tempat transfer pengetahuan, tetapi juga sebagai ruang pengembangan karakter dan kesehatan mental. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang bersifat preventif dan promotif melalui berbagai program pembelajaran yang relevan dan berkelanjutan.

Dalam situasi tersebut, sekolah memiliki peran strategis sebagai lingkungan yang tidak hanya berfungsi sebagai tempat transfer ilmu pengetahuan, tetapi juga sebagai ruang pembentukan karakter dan kesejahteraan psikologis siswa, sehingga diperlukan intervensi yang bersifat preventif dan promotif melalui berbagai program pendidikan, salah satunya melalui pembelajaran pendidikan jasmani yang dirancang secara kontekstual, menyenangkan, dan inklusif, sehingga mampu memberikan pengalaman belajar yang bermakna serta mendukung kesehatan mental siswa secara berkelanjutan (Rahmawati et al., 2022).

Berbagai hasil penelitian empiris menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dalam pembelajaran pendidikan jasmani memiliki hubungan yang positif dengan peningkatan kesehatan mental, seperti penurunan tingkat stres, kecemasan, dan depresi, serta peningkatan suasana hati dan kesejahteraan subjektif siswa, yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik berperan sebagai mekanisme alami dalam meningkatkan produksi hormon endorfin yang berkontribusi terhadap perasaan bahagia dan relaksasi (Biddle & Asare, 2019; WHO, 2021). Selain itu, pendidikan jasmani juga memberikan kontribusi terhadap pengembangan keterampilan sosial siswa melalui aktivitas yang bersifat kolaboratif dan kompetitif secara sehat, di mana siswa belajar untuk berinteraksi, bekerja sama, menghargai perbedaan, serta mengelola konflik secara konstruktif, sehingga hal ini berdampak pada peningkatan rasa percaya diri dan sense of belonging yang menjadi bagian penting dari kesejahteraan psikologis siswa di lingkungan sekolah (Bailey et al., 2018; Widiastuti, 2022).

Namun demikian, dalam praktiknya, implementasi pendidikan jasmani di sekolah masih menghadapi berbagai tantangan, seperti keterbatasan sarana dan prasarana, kurangnya inovasi dalam metode pembelajaran, serta persepsi yang masih menganggap pendidikan jasmani sebagai mata pelajaran sekunder, sehingga potensi besar pendidikan jasmani dalam mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan siswa belum sepenuhnya dimanfaatkan secara optimal (Husdarta, 2020; Suryanto, 2021).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa pendidikan jasmani memiliki peran yang strategis dalam mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan siswa, sehingga penelitian ini difokuskan untuk mengkaji secara lebih mendalam bagaimana peran pendidikan jasmani dalam meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan siswa di SMA Negeri 3 Makassar, dengan harapan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi ilmiah serta menjadi dasar dalam pengembangan kebijakan dan praktik pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih efektif, inovatif, dan berorientasi pada kesejahteraan peserta didik secara holistik.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei yang bertujuan untuk menganalisis hubungan serta pengaruh pendidikan jasmani terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan siswa, karena pendekatan ini dinilai mampu memberikan gambaran empiris yang objektif melalui pengukuran variabel-variabel penelitian secara terstruktur dan sistematis, sehingga hasil penelitian dapat dianalisis secara statistik untuk memperoleh kesimpulan yang valid dan reliabel (Sugiyono, 2022; Creswell, 2019).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa di SMA Negeri 3 Makassar, sedangkan sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik purposive sampling dengan mempertimbangkan kriteria tertentu, yaitu siswa yang aktif mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dan bersedia menjadi responden penelitian, sehingga sampel yang diperoleh diharapkan mampu merepresentasikan karakteristik populasi secara relevan dengan tujuan penelitian (Arikunto, 2021). Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 100 siswa yang disesuaikan dengan kebutuhan analisis statistik yang digunakan agar memperoleh hasil yang optimal.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen berupa kuesioner yang disusun berdasarkan indikator variabel penelitian, yaitu pendidikan jasmani, kesehatan mental, dan kesejahteraan siswa, di mana setiap item pernyataan menggunakan skala Likert untuk mengukur tingkat persetujuan responden terhadap pernyataan yang diberikan, sehingga data yang diperoleh bersifat kuantitatif dan dapat diolah secara statistik untuk menguji hipotesis penelitian (Riduwan, 2020).

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif dan inferensial, di mana analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan kondisi masing-masing variabel penelitian, sedangkan analisis inferensial digunakan untuk menguji hubungan dan pengaruh antar variabel melalui uji korelasi dan regresi linear, sehingga dapat diketahui sejauh mana peran pendidikan jasmani dalam meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan siswa (Sugiyono, 2022).

Selain itu, penelitian ini juga memperhatikan aspek etika penelitian dengan memastikan bahwa seluruh responden memberikan persetujuan secara sukarela serta menjaga kerahasiaan data yang diperoleh, sehingga proses penelitian berlangsung sesuai dengan prinsip-prinsip etika ilmiah dan tidak merugikan pihak manapun yang terlibat dalam penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat partisipasi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani berada pada kategori tinggi, yang ditunjukkan oleh nilai rata-rata yang melampaui skor tengah skala pengukuran, sehingga dapat diinterpretasikan bahwa sebagian besar siswa tidak hanya mengikuti kegiatan pendidikan jasmani sebagai kewajiban kurikuler semata, tetapi juga menunjukkan keterlibatan aktif, antusiasme, serta kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik dalam mendukung kesehatan tubuh dan keseimbangan psikologis mereka, yang pada akhirnya mencerminkan bahwa pendidikan jasmani telah diterima sebagai bagian penting dalam pengalaman belajar siswa di lingkungan sekolah.

Selanjutnya, hasil pengukuran terhadap variabel kesehatan mental menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada kategori baik, yang ditandai dengan rendahnya tingkat stres dan kecemasan serta relatif stabilnya kondisi emosional siswa dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik dan dinamika sosial di lingkungan sekolah, sehingga kondisi ini mengindikasikan bahwa siswa memiliki kemampuan adaptasi psikologis yang cukup baik, yang kemungkinan besar dipengaruhi oleh keterlibatan mereka dalam aktivitas fisik yang terstruktur dan berkelanjutan melalui pembelajaran pendidikan jasmani yang memberikan efek relaksasi sekaligus meningkatkan keseimbangan emosional.

Pada variabel kesejahteraan siswa, hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa memiliki tingkat kebahagiaan, kepuasan hidup, serta kualitas hubungan sosial yang relatif tinggi, yang mencerminkan bahwa siswa mampu merasakan pengalaman positif dalam kehidupan sekolahnya, baik dalam bentuk interaksi sosial yang harmonis, pencapaian personal dalam aktivitas pembelajaran, maupun perasaan diterima dalam lingkungan sekolah, sehingga kesejahteraan yang dimiliki oleh siswa tidak hanya bersifat subjektif, tetapi juga terwujud dalam bentuk kualitas kehidupan yang lebih baik secara menyeluruh.

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Mean	Std. Deviasi	Kategori
Pendidikan Jasmani	100	4.12	0.52	Tinggi
Kesehatan Mental	100	3.98	0.48	Baik
Kesejahteraan Siswa	100	4.05	0.50	Tinggi

Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara pendidikan jasmani dengan kesehatan mental serta kesejahteraan siswa, yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat partisipasi siswa dalam kegiatan pendidikan jasmani, maka semakin baik pula kondisi kesehatan mental dan kesejahteraan yang mereka miliki, sehingga hal ini mengindikasikan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan terstruktur dalam pembelajaran pendidikan jasmani memiliki kontribusi yang nyata dalam membentuk kondisi psikologis yang lebih sehat, stabil, dan adaptif terhadap berbagai tekanan yang dihadapi oleh siswa dalam kehidupan sehari-hari.

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi

Variabel	r	Sig. (p)
Pendidikan Jasmani – Kesehatan Mental	0.62	0.000
Pendidikan Jasmani – Kesejahteraan Siswa	0.67	0.000

Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan bahwa pendidikan jasmani memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan siswa, yang ditunjukkan oleh nilai signifikansi yang berada jauh di bawah batas yang telah ditetapkan, sehingga dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani bukan hanya berperan sebagai variabel pendukung, tetapi juga sebagai faktor determinan yang memiliki kontribusi cukup besar dalam meningkatkan kualitas kesehatan mental dan kesejahteraan siswa secara keseluruhan.

Tabel 3. Hasil Uji Regresi Linear

Variabel	R Square	Sig. (p)	Keterangan
Kesehatan Mental	0.38	0.000	Signifikan
Kesejahteraan Siswa	0.45	0.000	Signifikan

Nilai R Square yang diperoleh menunjukkan bahwa pendidikan jasmani memberikan kontribusi sebesar 38% terhadap kesehatan mental dan 45% terhadap kesejahteraan siswa, yang berarti bahwa meskipun pendidikan jasmani memiliki pengaruh yang cukup kuat dan signifikan dalam meningkatkan kedua variabel tersebut, masih terdapat sejumlah faktor lain di luar penelitian yang turut memengaruhi kondisi kesehatan mental dan kesejahteraan siswa, seperti dukungan keluarga, lingkungan sosial, beban akademik, serta faktor internal individu yang tidak dianalisis dalam penelitian ini, sehingga diperlukan kajian lanjutan yang lebih komprehensif.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat signifikan dalam meningkatkan kesehatan mental siswa, yang ditunjukkan oleh adanya hubungan positif antara partisipasi dalam aktivitas fisik dengan penurunan tingkat stres dan kecemasan, karena aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan berkesinambungan tidak hanya berdampak pada peningkatan kebugaran jasmani, tetapi juga mampu merangsang produksi hormon endorfin yang berfungsi sebagai zat alami dalam tubuh yang dapat meningkatkan perasaan bahagia, mengurangi tekanan psikologis, serta membantu individu dalam mengelola emosi secara lebih efektif, sehingga siswa yang aktif dalam pendidikan jasmani cenderung memiliki kondisi emosional yang lebih stabil, resilien, dan adaptif terhadap berbagai tantangan yang dihadapi dalam kehidupan sekolah.

Selain itu, temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa pendidikan jasmani berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan siswa, terutama dalam aspek kebahagiaan, kepuasan hidup, serta kualitas hubungan sosial, karena melalui berbagai aktivitas yang bersifat kolaboratif, kompetitif secara sehat, dan interaktif, siswa memiliki kesempatan untuk membangun relasi sosial yang positif, meningkatkan rasa percaya diri, mengembangkan keterampilan komunikasi, serta memperkuat rasa kebersamaan dan solidaritas, yang pada akhirnya berdampak pada terbentuknya kesejahteraan psikologis yang lebih optimal dan berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan sekolah.

Kontribusi pendidikan jasmani terhadap kesejahteraan siswa yang ditunjukkan oleh nilai R Square sebesar 0.45 mengindikasikan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani memiliki posisi yang cukup strategis dan tidak dapat diabaikan dalam mendukung pengembangan siswa secara holistik, meskipun demikian, hasil ini juga menunjukkan bahwa kesejahteraan siswa merupakan konstruk yang kompleks dan multidimensional yang dipengaruhi oleh berbagai faktor lain di luar pendidikan jasmani, sehingga diperlukan pendekatan yang lebih komprehensif, integratif, dan berkelanjutan antara pendidikan jasmani dengan program pendidikan lainnya dalam upaya meningkatkan kualitas kesejahteraan siswa secara menyeluruh.

Lebih lanjut, temuan penelitian ini memperkuat teori yang menyatakan bahwa aktivitas fisik memiliki peran penting dalam meningkatkan fungsi kognitif, regulasi emosi, serta keseimbangan psikologis individu, sehingga pendidikan jasmani dapat dijadikan sebagai salah satu bentuk intervensi yang efektif dan strategis dalam mendukung kesehatan mental siswa, terutama dalam menghadapi berbagai tekanan yang muncul selama masa remaja yang dikenal sebagai fase perkembangan yang sarat dengan perubahan dan tantangan, baik dari aspek biologis, psikologis, maupun sosial.

Jika ditinjau lebih mendalam, peran pendidikan jasmani dalam meningkatkan kesehatan mental siswa juga dapat dipahami melalui perspektif psikologi pendidikan yang menekankan pentingnya pengalaman belajar yang menyenangkan dan bermakna, di mana aktivitas fisik yang dikemas secara variatif dan tidak monoton mampu memberikan stimulus positif terhadap kondisi psikologis siswa, sehingga proses pembelajaran tidak hanya berfungsi sebagai sarana transfer keterampilan, tetapi juga sebagai media rekreasi edukatif yang mampu mengurangi kejenuhan akibat rutinitas akademik yang padat, yang pada akhirnya berdampak pada peningkatan motivasi belajar dan kesejahteraan emosional siswa secara keseluruhan.

Dalam konteks sosial, pendidikan jasmani juga berperan sebagai sarana integrasi sosial yang efektif, terutama dalam membangun interaksi antar siswa yang berasal dari latar belakang yang beragam, karena melalui kegiatan yang bersifat kelompok, siswa didorong untuk bekerja sama, saling menghargai, dan membangun komunikasi yang positif, sehingga hal ini tidak hanya meningkatkan keterampilan sosial, tetapi juga memperkuat rasa kebersamaan dan inklusivitas di lingkungan sekolah, yang merupakan salah satu indikator penting dalam menciptakan kesejahteraan psikologis siswa secara kolektif.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa optimalisasi pembelajaran pendidikan jasmani perlu menjadi perhatian utama dalam kebijakan pendidikan, khususnya dalam menciptakan lingkungan sekolah yang tidak hanya berorientasi pada pencapaian akademik semata,

tetapi juga pada pengembangan kesehatan mental dan kesejahteraan siswa secara menyeluruh, sehingga pendidikan dapat berfungsi secara maksimal dalam membentuk individu yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga sehat secara fisik, stabil secara emosional, serta memiliki kualitas hidup yang baik dan berkelanjutan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani memiliki peran yang nyata dalam mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan siswa, sebagaimana tercermin dari adanya hubungan dan pengaruh positif antara tingkat partisipasi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani dengan kondisi psikologis yang mereka rasakan dalam kehidupan sekolah sehari-hari. Keterlibatan aktif siswa dalam aktivitas fisik yang terstruktur tidak hanya memberikan manfaat pada aspek kebugaran jasmani, tetapi juga berkontribusi dalam membantu siswa mengelola stres, menjaga stabilitas emosi, serta membangun interaksi sosial yang lebih sehat dan bermakna.

Pendidikan jasmani terbukti tidak hanya berkontribusi terhadap peningkatan kebugaran fisik, tetapi juga berperan dalam menurunkan tingkat stres dan kecemasan, meningkatkan suasana hati, serta memperkuat hubungan sosial antar siswa melalui aktivitas yang bersifat kolaboratif dan interaktif, sehingga memberikan dampak yang luas terhadap pembentukan kesejahteraan psikologis siswa yang lebih optimal dan berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan sekolah.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa pendidikan jasmani memberikan kontribusi yang cukup besar terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan siswa, meskipun masih terdapat faktor lain yang turut memengaruhi kedua variabel tersebut, sehingga diperlukan pendekatan yang lebih komprehensif dan integratif dalam upaya meningkatkan kesejahteraan siswa, termasuk melalui sinergi antara pendidikan jasmani dengan program pendidikan lainnya serta dukungan dari lingkungan keluarga dan sosial.

Di sisi lain, temuan penelitian ini juga memperlihatkan bahwa pendidikan jasmani dapat menjadi ruang pedagogis yang efektif dalam menciptakan pengalaman belajar yang menyenangkan sekaligus menyeimbangkan tekanan akademik yang dihadapi siswa, sehingga keberadaannya perlu diposisikan secara lebih strategis dalam praktik pendidikan di sekolah. Namun demikian, pengaruh yang dihasilkan tidak berdiri sendiri, karena kondisi kesehatan mental dan kesejahteraan siswa juga dipengaruhi oleh faktor lain di luar konteks pembelajaran pendidikan jasmani.

Oleh karena itu, penguatan peran pendidikan jasmani perlu dilakukan secara berkelanjutan melalui pengelolaan pembelajaran yang lebih adaptif, kontekstual, dan berorientasi pada kebutuhan siswa, sehingga dapat memberikan kontribusi yang lebih optimal dalam mendukung terciptanya lingkungan sekolah yang sehat serta perkembangan peserta didik yang lebih seimbang antara aspek fisik dan psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2021). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aini, N., & Prasetyo, D. (2022). Pengaruh aktivitas olahraga terhadap tingkat stres siswa sekolah menengah. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(2), 89–98.
- Andriani, L., & Kurniawan, R. (2023). Peran pendidikan jasmani dalam membentuk kesejahteraan psikologis peserta didik. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 12(1), 55–66.
- Azizah, N., & Hidayat, T. (2021). Hubungan kebugaran jasmani dengan kesehatan mental remaja. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), 101–110.
- Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., Sandford, R., & BERA Physical Education and Sport Pedagogy Special Interest Group. (2018). The educational benefits claimed for

- physical education and school sport: An academic review. *Research Papers in Education*, 33(1), 1–27.
- Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 53(20), 127–135.
- Creswell, J. W. (2019). *Research Design: Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Darmawan, I. P. A. (2020). Pendidikan jasmani sebagai sarana pengembangan karakter siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 120–130.
- Fauzan, A., & Lestari, M. (2022). Aktivitas fisik dan pengaruhnya terhadap kesejahteraan emosional siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 11(1), 34–42.
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Husdarta, H. J. S. (2020). *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Hidayati, S., & Mulyono, B. (2023). Peran guru pendidikan jasmani dalam meningkatkan kesehatan mental siswa. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 30(2), 145–156.
- Iskandar, D. (2021). Kontribusi olahraga sekolah terhadap kebahagiaan siswa. *Jurnal Sport Science*, 7(1), 21–29.
- Kusuma, R., & Dewi, P. (2022). Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup remaja sekolah. *Jurnal Kesehatan Publik*, 14(2), 78–86.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2022). *Panduan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Kemendikbudristek.
- Lestari, W., & Sari, N. (2023). Pengaruh pembelajaran pendidikan jasmani terhadap motivasi dan kesejahteraan siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(1), 67–75.
- Maulana, F., & Saputra, H. (2021). Aktivitas fisik sebagai strategi peningkatan kesehatan mental remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 18(2), 112–121.
- Nugraha, A., & Firmansyah, D. (2022). Peran olahraga dalam mengurangi kecemasan pada siswa sekolah menengah. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(2), 90–99.
- Putri, A. R., & Nugroho, S. (2023). Peran aktivitas fisik dalam meningkatkan kesehatan mental siswa sekolah menengah. *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia*, 5(2), 123–134.
- Pratama, Y., & Wibowo, A. (2023). Kesehatan mental siswa dalam perspektif pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Modern*, 5(2), 150–160.
- Rohman, A., & Fitriani, E. (2021). Dampak aktivitas olahraga terhadap keseimbangan emosional siswa. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 13(1), 23–31.
- Rahmawati, D., Suryadi, A., & Pratama, R. (2022). Hubungan aktivitas fisik dengan kesejahteraan psikologis remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(1), 45–53.
- Riduwan. (2020). *Skala Pengukuran Variabel-Variabel Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Setiawan, B., & Nugraheni, D. (2022). Implementasi pendidikan jasmani dalam meningkatkan kualitas hidup siswa. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 6(2), 88–97.
- Suryanto. (2021). Pendidikan jasmani sebagai media pengembangan karakter dan kesehatan mental siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(1), 15–25.
- Utami, R., & Hapsari, S. (2023). Hubungan antara aktivitas fisik dan kesejahteraan subjektif remaja. *Jurnal Psikologi Sosial*, 19(1), 44–53.
- WHO. (2021). *Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: World Health Organization.
- Widiastuti. (2022). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Mental*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.