


## Filsafat Pendidikan Jasmani dalam Membangun Gaya Hidup Sehat Peserta Didik

Zulfan Heri<sup>1</sup>, Putra Arima<sup>2</sup>, Abdillah Akim<sup>3</sup>, Rensi Refa Adelia Nainggolan<sup>4</sup>, Andi Utul Sanjaya Haloho<sup>5</sup>, Amirul Mukminin Hasibuan<sup>6</sup>, Kiel Putra Padang<sup>7</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7</sup> Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Medan, Jl. William Iskandar Ps. V, Kenangan Baru, Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara 20221, Indonesia.

E-mail: [zulfanheri5@gmail.com](mailto:zulfanheri5@gmail.com)

\* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.6598>

### ARTICLE INFO

#### Article history

Received: 10 Juni 2026

Revised: 19 Juni 2026

Accepted: 26 Juni 2026

#### Kata Kunci

Filsafat Pendidikan Jasmani, Gaya Hidup Sehat, Peserta Didik, Pendidikan, Kesehatan.

#### Keywords

*Philosophy Of Physical Education, Healthy Lifestyle, Students, Education, Health.*



### ABSTRACT

Filsafat pendidikan jasmani merupakan landasan penting dalam pelaksanaan pendidikan yang bertujuan mengembangkan peserta didik secara menyeluruh, baik dari aspek fisik, mental, emosional, maupun sosial. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji peran filsafat pendidikan jasmani dalam membangun gaya hidup sehat peserta didik melalui pendekatan studi literatur. Metode penelitian yang digunakan adalah studi literatur dengan memanfaatkan berbagai sumber data yang diperoleh dari jurnal nasional, artikel ilmiah, dan referensi akademik yang relevan. Data dianalisis menggunakan teknik analisis isi untuk mengidentifikasi konsep, peran, dan implementasi nilai-nilai filosofis dalam pendidikan jasmani. Hasil kajian menunjukkan bahwa pendidikan jasmani memiliki peran strategis dalam menumbuhkan kesadaran hidup sehat, meningkatkan aktivitas fisik, membentuk karakter positif, serta mengurangi perilaku sedentari pada peserta didik. Selain itu, pendidikan jasmani juga berkontribusi terhadap pengembangan kesehatan fisik dan mental yang seimbang. Keberhasilan penerapan gaya hidup sehat melalui pendidikan jasmani memerlukan dukungan dari sekolah, keluarga, dan lingkungan masyarakat. Oleh karena itu, filsafat pendidikan jasmani menjadi dasar penting dalam menciptakan generasi yang sehat, aktif, produktif, dan berkarakter.

*The philosophy of physical education serves as an essential foundation in the educational process aimed at developing students holistically, including physical, mental, emotional, and social aspects. This article aims to examine the role of the philosophy of physical education in promoting healthy lifestyles among students through a literature review approach. The research method employed is a literature study utilizing data obtained from national journals, scientific articles, and relevant academic references. The collected data were analyzed using content analysis techniques to identify concepts, roles, and the implementation of philosophical values in physical education. The findings indicate that physical education plays a strategic role in fostering health awareness, increasing physical activity, developing positive character traits, and reducing sedentary behavior among students. Furthermore, physical education contributes to the balanced development of physical and mental health. The successful implementation of healthy lifestyles through physical education requires support from schools, families, and the wider community. Therefore, the philosophy of physical education serves as a fundamental basis for creating a healthy, active, productive, and well-characterized generation.*



*This is an open access article under the CC-BY-SA license.*

**How to Cite** Zulfan Heri et al (2026) Filsafat Pendidikan Jasmani dalam Membangun Gaya Hidup Sehat Peserta Didik <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.6598>

## PENDAHULUAN

Filsafat pendidikan jasmani merupakan landasan pemikiran yang menjelaskan tujuan, nilai, dan hakikat pendidikan jasmani dalam proses pembentukan manusia secara utuh. Pendidikan jasmani tidak hanya berfokus pada pengembangan kemampuan fisik peserta didik, tetapi juga berperan dalam membentuk aspek mental, sosial, emosional, dan moral. Dalam konteks pendidikan modern, pendidikan jasmani dipandang sebagai sarana untuk menanamkan kebiasaan hidup sehat melalui aktivitas fisik yang terencana dan berkelanjutan. Melalui pendekatan filosofis, peserta didik diarahkan untuk memahami bahwa kesehatan merupakan bagian penting dari kualitas hidup yang harus dijaga sejak usia dini (Yulianto et al., 2025).

Perkembangan teknologi dan perubahan gaya hidup masyarakat saat ini telah menyebabkan menurunnya tingkat aktivitas fisik peserta didik. Banyak peserta didik lebih sering menghabiskan waktu dengan perangkat digital dibandingkan melakukan aktivitas gerak yang bermanfaat bagi kesehatan. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan berbagai masalah kesehatan, seperti rendahnya kebugaran jasmani, obesitas, hingga menurunnya kualitas hidup. Oleh karena itu, pendidikan jasmani memiliki peran strategis dalam membangun kesadaran peserta didik mengenai pentingnya menjaga kesehatan tubuh melalui aktivitas fisik yang teratur dan pola hidup yang sehat (Nurlatif et al., 2024).

Selain meningkatkan kebugaran jasmani, pendidikan jasmani juga mengajarkan nilai-nilai penting seperti disiplin, tanggung jawab, kerja sama, dan sportivitas. Nilai-nilai tersebut menjadi dasar dalam pembentukan karakter serta kebiasaan hidup sehat yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Melalui pembelajaran yang berlandaskan filsafat pendidikan jasmani, peserta didik tidak hanya memperoleh keterampilan gerak, tetapi juga mampu mengembangkan kesadaran untuk menerapkan gaya hidup sehat secara konsisten.

Berdasarkan uraian tersebut, kajian mengenai filsafat pendidikan jasmani dalam membangun gaya hidup sehat peserta didik menjadi penting untuk dilakukan. Kajian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai bagaimana nilai-nilai filosofis dalam pendidikan jasmani berkontribusi terhadap pembentukan perilaku hidup sehat, sehingga mampu menciptakan generasi yang sehat, aktif, produktif, dan berkarakter.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode **studi literatur** dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Data penelitian diperoleh melalui berbagai sumber yang tersedia di internet, seperti jurnal nasional terakreditasi, artikel ilmiah, buku elektronik, serta dokumen pendukung yang relevan dengan tema filsafat pendidikan jasmani dan gaya hidup sehat peserta didik. Proses pengumpulan data dilakukan dengan menelusuri berbagai referensi melalui platform akademik seperti Google Scholar dan portal jurnal nasional. Literatur yang dipilih merupakan sumber yang memiliki keterkaitan dengan konsep filsafat pendidikan jasmani, pendidikan kesehatan, aktivitas fisik, serta pembentukan gaya hidup sehat pada peserta didik. Pendekatan studi literatur digunakan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai teori, konsep, dan hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan topik penelitian ini.

Teknik analisis data dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu pengumpulan literatur, seleksi sumber yang relevan, pengkajian isi, serta penyusunan hasil kajian secara sistematis. Data yang telah diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis isi (content analysis) **untuk** mengidentifikasi berbagai gagasan, temuan, dan pandangan yang berkaitan dengan peran filsafat pendidikan jasmani dalam membangun gaya hidup sehat peserta didik. Selanjutnya, hasil analisis disajikan dalam bentuk uraian deskriptif sehingga dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai pentingnya pendidikan jasmani sebagai sarana pembentukan kebiasaan hidup sehat di lingkungan sekolah.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kajian dari berbagai literatur yang diperoleh melalui jurnal nasional, filsafat pendidikan jasmani memiliki kontribusi yang besar dalam membangun gaya hidup sehat peserta didik. Pendidikan jasmani tidak lagi dipandang hanya sebagai mata pelajaran yang berisi aktivitas olahraga, tetapi juga sebagai sarana pendidikan yang mampu membentuk kesadaran, karakter, dan kebiasaan hidup

sehat secara berkelanjutan. Dalam perspektif filsafat, pendidikan jasmani berupaya mengembangkan manusia secara menyeluruh melalui aktivitas gerak yang terarah sehingga peserta didik dapat mencapai keseimbangan antara kesehatan fisik, mental, emosional, dan sosial (Yulianto et al., 2025).

Peran pendidikan jasmani menjadi semakin penting di tengah perkembangan teknologi yang menyebabkan perubahan pola hidup peserta didik. Saat ini banyak peserta didik lebih sering melakukan aktivitas pasif, seperti bermain gawai, menonton media digital, dan menggunakan media sosial dalam waktu yang lama. Kondisi tersebut menyebabkan berkurangnya aktivitas fisik yang berdampak pada menurunnya tingkat kebugaran jasmani. Oleh karena itu, pendidikan jasmani hadir sebagai salah satu solusi pendidikan yang mampu mendorong peserta didik untuk lebih aktif bergerak serta memahami pentingnya menjaga kesehatan tubuh sejak usia dini.

### **Pendidikan Jasmani sebagai Fondasi Pembentukan Gaya Hidup Sehat**

Hasil kajian menunjukkan bahwa pendidikan jasmani memiliki hubungan yang erat dengan pembentukan gaya hidup sehat peserta didik. Melalui kegiatan olahraga dan aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur, peserta didik memperoleh pengalaman langsung mengenai manfaat hidup sehat. Mereka belajar memahami pentingnya menjaga kebugaran tubuh, mengatur pola makan, menjaga waktu istirahat, serta melakukan aktivitas fisik secara rutin.

Menurut Nurlatif et al. (2024), pendidikan jasmani berfungsi sebagai media yang efektif untuk meningkatkan kesadaran peserta didik terhadap pentingnya kesehatan. Kesadaran tersebut tidak hanya muncul dalam lingkungan sekolah, tetapi juga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Ketika peserta didik mulai memahami manfaat aktivitas fisik bagi tubuh mereka, maka akan terbentuk kebiasaan positif yang berkelanjutan. Kebiasaan tersebut menjadi dasar dalam membangun pola hidup sehat yang dapat mencegah berbagai masalah kesehatan di masa depan.

Selain itu, aktivitas fisik yang dilakukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani juga mampu meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Kondisi tubuh yang bugar akan membantu peserta didik lebih aktif dalam mengikuti proses pembelajaran serta meningkatkan konsentrasi belajar. Dengan demikian, pendidikan jasmani tidak hanya berpengaruh terhadap kesehatan fisik, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap perkembangan akademik peserta didik.

### **Implementasi Nilai-Nilai Filosofis dalam Pembentukan Karakter Peserta Didik**

Filsafat pendidikan jasmani menempatkan manusia sebagai makhluk yang utuh, yaitu perpaduan antara tubuh, pikiran, dan jiwa. Oleh karena itu, tujuan pendidikan jasmani tidak hanya berorientasi pada keterampilan gerak, tetapi juga pada pembentukan karakter peserta didik. Nilai-nilai seperti disiplin, tanggung jawab, kerja sama, sportivitas, kejujuran, dan rasa percaya diri menjadi bagian penting dalam proses pembelajaran.

Menurut Rachman (2011), pendidikan jasmani memiliki dimensi kecakapan hidup atau *life skill* yang dapat membantu peserta didik menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan. Melalui aktivitas olahraga, peserta didik belajar untuk menaati aturan permainan, menghargai orang lain, menerima kemenangan maupun kekalahan dengan sikap yang positif, serta mengembangkan kemampuan bekerja sama dalam kelompok. Nilai-nilai tersebut menjadi modal penting dalam membangun perilaku hidup sehat.

Kedisiplinan yang diperoleh melalui pendidikan jasmani, misalnya, dapat membantu peserta didik menerapkan pola hidup yang lebih teratur. Mereka menjadi lebih mampu mengatur waktu untuk berolahraga, belajar, beristirahat, dan melakukan aktivitas lainnya secara seimbang. Begitu juga dengan rasa tanggung jawab yang mendorong peserta didik untuk menjaga kesehatan diri sendiri sebagai bagian dari kebutuhan hidup yang harus dipenuhi secara sadar.

### **Pendidikan Jasmani dalam Mengembangkan Aspek Fisik dan Mental**

Hasil penelitian dari berbagai literatur menunjukkan bahwa pendidikan jasmani memberikan manfaat yang besar terhadap perkembangan fisik dan mental peserta didik. Aktivitas olahraga yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan kekuatan otot, daya tahan tubuh, kelenturan, koordinasi gerak, serta kesehatan sistem peredaran darah. Manfaat tersebut sangat penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan peserta didik, khususnya pada usia sekolah.

Di sisi lain, pendidikan jasmani juga memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental. Menurut Iswanto dan Widayati (2021), pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif mampu menciptakan suasana belajar yang menyenangkan sehingga membantu mengurangi tingkat stres dan kejenuhan peserta didik. Aktivitas fisik dapat merangsang produksi hormon yang berperan dalam meningkatkan suasana hati serta membantu peserta didik merasa lebih rileks dan percaya diri.

Kesehatan mental merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari konsep gaya hidup sehat. Peserta didik yang memiliki kondisi mental yang baik cenderung lebih mudah berinteraksi dengan lingkungan sosial, memiliki motivasi belajar yang tinggi, dan mampu mengendalikan emosinya dengan lebih baik. Oleh karena itu, pendidikan jasmani berperan penting dalam menciptakan keseimbangan antara kesehatan fisik dan kesehatan psikologis peserta didik.

#### **Peran Pendidikan Jasmani dalam Mengurangi Perilaku Sedentari**

Salah satu permasalahan yang banyak ditemukan pada peserta didik saat ini adalah meningkatnya perilaku sedentari atau kebiasaan kurang bergerak. Perkembangan teknologi digital membuat banyak peserta didik lebih sering menghabiskan waktu dengan perangkat elektronik dibandingkan melakukan aktivitas fisik. Jika kondisi tersebut berlangsung dalam jangka panjang, maka dapat meningkatkan risiko obesitas, gangguan postur tubuh, serta berbagai penyakit tidak menular.

Menurut Mulyana et al. (2024), pendidikan jasmani menjadi salah satu sarana yang efektif dalam menumbuhkan kebiasaan hidup aktif sejak dini. Melalui kegiatan olahraga yang terstruktur dan menarik, peserta didik didorong untuk lebih banyak bergerak sehingga mampu mengurangi kebiasaan pasif yang sering terjadi akibat penggunaan teknologi secara berlebihan. Aktivitas fisik yang dilakukan secara konsisten juga dapat membantu meningkatkan metabolisme tubuh serta menjaga kesehatan secara menyeluruh.

Pendidikan jasmani juga berfungsi sebagai media edukasi yang mengajarkan peserta didik mengenai dampak negatif gaya hidup sedentari. Dengan adanya pemahaman tersebut, peserta didik diharapkan mampu mengontrol penggunaan teknologi serta lebih memilih aktivitas yang mendukung kesehatan tubuh mereka.

#### **Sinergi Sekolah dan Lingkungan dalam Mewujudkan Gaya Hidup Sehat**

Keberhasilan pendidikan jasmani dalam membangun gaya hidup sehat tidak hanya ditentukan oleh proses pembelajaran di sekolah, tetapi juga dipengaruhi oleh lingkungan keluarga dan masyarakat. Sekolah memiliki peran sebagai lembaga pendidikan yang memberikan pengetahuan, pengalaman, dan pembiasaan hidup sehat. Namun, kebiasaan tersebut perlu didukung oleh lingkungan sekitar agar dapat diterapkan secara berkelanjutan.

Menurut Yulianto et al. (2025), pendidikan jasmani yang berlandaskan filsafat pendidikan akan lebih efektif apabila didukung oleh budaya sekolah yang sehat. Lingkungan sekolah yang menyediakan fasilitas olahraga, program kesehatan, serta kegiatan fisik yang teratur dapat meningkatkan motivasi peserta didik untuk menerapkan gaya hidup sehat. Selain itu, dukungan keluarga juga memiliki pengaruh yang besar dalam membentuk kebiasaan hidup sehat peserta didik.

Ketika orang tua memberikan contoh pola hidup sehat, seperti berolahraga secara rutin, menjaga pola makan, dan mengurangi kebiasaan yang merugikan kesehatan, peserta didik akan lebih mudah menerapkan kebiasaan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Dengan adanya kerja sama antara sekolah, keluarga, dan masyarakat, tujuan pendidikan jasmani untuk menciptakan generasi yang sehat, aktif, dan berkarakter dapat tercapai secara lebih optimal.

### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil kajian literatur, filsafat pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam membangun gaya hidup sehat peserta didik. Pendidikan jasmani tidak hanya berfokus pada peningkatan kemampuan fisik, tetapi juga berfungsi sebagai sarana pembentukan karakter, kesadaran kesehatan, serta kebiasaan hidup aktif yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Melalui aktivitas gerak yang terencana, peserta didik dapat memahami pentingnya menjaga kebugaran tubuh, mengembangkan sikap disiplin, tanggung jawab, dan sportivitas, serta meningkatkan kesehatan fisik dan mental secara seimbang.

Selain itu, implementasi nilai-nilai filosofis dalam pendidikan jasmani mampu membantu peserta didik menghadapi tantangan gaya hidup modern yang cenderung kurang aktif. Dukungan dari sekolah, keluarga, dan lingkungan masyarakat menjadi faktor penting dalam menanamkan kebiasaan hidup sehat secara berkelanjutan. Dengan demikian, pendidikan jasmani dapat menjadi salah satu instrumen pendidikan yang efektif dalam menciptakan generasi yang sehat, aktif, berkarakter, dan memiliki kualitas hidup yang lebih baik di masa depan.

## **REFERENSI**

- Citrawati, T. N., & Ilyas, J. (2024). Analisis Hasil Kebugaran Jasmani Peserta Didik pada Aplikasi Sistem Informasi Kebugaran Jasmani (SIPGAR) Tahun 2022. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 1295–1303.
- Iswanto, A., & Widayati, E. (2021). Pembelajaran Pendidikan Jasmani yang Efektif dan Berkualitas. *Majalah Ilmiah Olahraga (MAJORA)*, 27(2), 118–126.
- Mulyana, A., Lestari, D., Pratiwi, D., Rohmah, N. M., Tri, N., & Agustina, N. N. A. (2024). Menumbuhkan Gaya Hidup Sehat Sejak Dini Melalui Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 2(3), 164–173.
- Nurlatif, R. B., Hidayat, T., Manoppo, N. P., & Astrini, A. S. (2024). Pendidikan Jasmani sebagai Sarana Mempromosikan Gaya Hidup Sehat di Kalangan Remaja. *SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, 8(1), 118–127.
- Rachman, H. A. (2011). Dimensi Kecakapan Hidup (Life Skill) dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(2), 91–99.
- Yulianto, A. G., Marsuna, M., & Azizah, A. N. (2025). Eksplorasi Filsafat Ilmu dalam Pendidikan Jasmani: Menuju Pemahaman yang Holistik. *Marathon: Jurnal Pendidikan Jasmani Universitas Tanjungpura*, 1(1), 32–41.