



## Pembelajaran PJOK kondisi pandemi covid-19 pada siswa sekolah dasar

### *Learning PJOK for the COVID-19 pandemic conditions for elementary school students*

Agung Wahyudi

Universitas Negeri Semarang, Indonesia, email: [agungwahyudi@mail.unnes.ac.id](mailto:agungwahyudi@mail.unnes.ac.id)



#### Info Artikel

**Diajukan:** 18 Januari 2022  
**Diterima:** 19 Maret 2022  
**Diterbitkan:** 31 Maret 2022

**Keyword:**

*Sport for all; school; students.*

**Kata Kunci:**

*Sport for all; sekolah; siswa.*

#### Abstract

*Sport for all (SFA) is one of the less popular topics in Indonesia. This term refers to any physical activity or sport of an inclusive and recreational nature; anyone can exercise anywhere and anytime—no matter what social, economic, or educational background. It aims to propose the role of schools in raising awareness about sport for all. In this study, researchers took sources in the form of scientific articles, books, online sites, and mass media to obtain data and formulate research results. SFA has great benefits if it can be carried out consistently and institutionalized—at least starting to be implanted in schools. Schools have an important role in promoting it. There are three steps that must be taken, namely 1) schools must be able to accommodate SFA in the curriculum or teaching design, 2) teachers must be supportive, and 3) schools must establish good communication with parents.*

#### Abstrak

*Sport for all (SFA) merupakan salah satu topik yang kurang populer di Indonesia. Istilah ini merujuk pada aktivitas fisik atau olahraga yang bersifat inklusif dan rekreasional; siapa pun bisa berolahraga di mana pun dan kapan pun—tidak peduli latar belakang sosial, ekonomi, dan pendidikan. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan studi pustaka dan berjenis kualitatif. Studi ini bertujuan untuk merumuskan peran sekolah dalam meningkatkan kesadaran tentang SFA. Dalam studi ini, peneliti mengambil sumber berupa artikel ilmiah, buku, situs daring, dan media massa untuk memperoleh data dan merumuskan hasil penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa SFA memiliki manfaat besar apabila bisa dilakukan secara konsisten dan dilembagakan, setidaknya mulai ditanamkan di sekolah. Sekolah memiliki peran penting dalam menyosialisasikannya. Ada tiga langkah yang harus dilakukan, yakni 1) sekolah harus bisa mengakomodasi SFA dalam kurikulum atau rancangan ajar, 2) guru harus suportif, dan 3) sekolah harus menjalin komunikasi yang baik dengan wali murid.*

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani bukan merupakan hal baru bagi banyak orang. Istilah ini telah populer di mana saja, mulai dari sekolah, perguruan tinggi, hingga masyarakat. Pendidikan jasmani tidak hanya mencakup pendidikan mengenai aktivitas fisik. Lebih jauh, ia juga membahas mekanisme gerak tubuh dan



olahraga secara optimal. Pada titik tertentu, nilai-nilai yang diajarkan dalam pendidikan jasmani bahkan juga sampai pada pengembangan karakter peserta didik sebagai individu yang akan berpartisipasi aktif di tengah masyarakat (Mutohir & Lutan, 2008).

Menurut Arifin (2017), pendidikan jasmani fokus pada serangkaian proses atau aktivitas jasmani untuk mewujudkan tubuh yang fit dan segar, kecerdasan yang terus berkembang, dan watak yang adaptif serta mampu mengimplementasikan nilai-nilai Pancasila. Pendidikan jasmani tidak terbatas pada gerak fisik yang semata-mata hanya memicu munculnya keringat. Pendidikan jasmani juga menyoal karakter dalam kehidupan sosial. Pembelajarannya diharapkan mampu menciptakan individu yang mampu membangun keharmonisan. Secara sederhana, beragam aktivitas gerak yang ada dalam pendidikan jasmani berimplikasi pada kebugaran tubuh, pendalaman pengetahuan, pematangan karakter, dan pencerdasan emosional. Di dalamnya, terkandung nilai-nilai seperti sportif, inovatif, disiplin, toleran, kooperatif, dan seterusnya.

Dengan mendapatkan pendidikan jasmani yang cukup, individu juga akan memperoleh kesegaran jasmani yang memadai. Ia akan mampu melakukan banyak agenda dengan keterampilan, kekuatan, kecerdasan, dan keterampilan yang sangkil dan mangkus sehingga tidak mudah lelah (Wismoyo, 1999).

Pendidikan jasmani berkelindan dengan banyak topik, salah satunya yakni *sport for all* (SFA). Berbeda dari “pendidikan jasmani” yang telah dikenal luas, SFA cenderung masih belum banyak diketahui publik. Meskipun telah muncul pada 1919—diprakarsai oleh petinggi Olimpiade di era modern, istilah SFA tidak begitu dipopulerkan dalam berbagai agenda. Padahal, SFA mengusung misi mulia untuk membawa olahraga lebih menjangkau banyak orang (da Costa, 2002).

Alih-alih memandang olahraga sebagai sesuatu yang identik dengan kompetisi, rivalitas, dan profesionalisme antarklub, SFA fokus pada model olahraga rekreasi, sebuah model yang menempatkan olahraga sebagai aktivitas

rekreasi, menyenangkan, dan tak memiliki beban untuk dilakukan. Orang-orang bisa melakukannya di mana saja, kapan saja, dan dengan siapa saja. Setiap orang adalah atlet untuk dirinya sendiri; tidak ada embel-embel atlet profesional, liga, dan sebagainya. SFA adalah konsepsi baru yang kembali ke tradisi lama untuk memfasilitasi akses orang ke permainan dan aktivitas fisik. SFA menekankan pada pemanfaatan waktu luang untuk aktivitas positif yang bisa membuat tubuh bugar. Melalui latihan fisik, ia menjadi jawaban untuk menciptakan sarana peningkatan kesehatan. Karakteristik SFA yang sangat inklusif mengakomodasi pelaksanaan pelbagai olahraga tanpa sekat dan syarat-syarat. Siapa pun berhak berekspresi sebebas mungkin dalam melakukannya (da Costa, 2002).

Meski memiliki tujuan dan karakteristik yang sangat potensial, SFA, sayangnya, tidak mendapatkan popularitas yang cukup di akar rumput—sebagaimana visi utama yang dicanangkan. Liga-liga atau kompetisi-kompetisi tingkat dunia maupun benua mungkin sudah berusaha menciptakan ruang-ruang inklusif. Olimpiade, misalnya, memiliki Paralimpiade; Asian Games pun mempunyai cabang Para-Games yang mengakomodasi partisipasi para penyandang disabilitas. Kedua program tersebut memang baik, tetapi eksistensinya belum mampu membuat olahraga inklusif benar-benar menyentuh setiap elemen masyarakat hingga yang paling bawah. Kampanye SFA sebetulnya sudah mulai mulai gencar dilakukan sejak medio 1970. Impian mengenai “Olahraga untuk Semua” masih beresonansi sampai tahun-tahun belakangan secara cukup nyaring—terutama bagi para aktor yang terlibat dalam khazanah perkembangan olahraga. Sayangnya, realitas SFA belum sepenuhnya tercapai, dan keberhasilannya tetap tidak lengkap dan parsial. Keuntungan telah dibuat, tetapi ketidaksetaraan besar masih tetap ada. Kemajuan tetap ada, tetapi celah dan kekurangan pun masih eksis di mana-mana (Hylton & Totten, 2006).

Kekurangan tersebut, misalnya, bisa dilihat dari sedikitnya organisasi yang fokus pada isu *Sport for All*. Berdasarkan pengamatan peneliti, satu-satunya lembaga yang cukup terkenal dan menaruh perhatian besar pada *Sport for All* lewat rangkaian program yang konsisten dan sistematis adalah Saudi Sports for All

Federation (SFA). Lembaga ini menyatakan bertanggung jawab penuh untuk melakukan berbagai kampanye guna mengembangkan olahraga berbasis komunitas. Federasi ini bertujuan meningkatkan level performa dan aktivitas fisik di Arab Saudi hingga 40% pada 2030. Kampanye yang dilaksanakan memiliki banyak model, salah satunya adalah olahraga bersama dari jauh selama pandemi Covid-19 (Kurnialam, 2021).

Kajian-kajian yang fokus pada topik ini juga masing sangat terbatas, entah itu di tingkat internasional maupun nasional. Padahal, melihat dari program-program yang dilakukan oleh Federasi SFA di Arab Saudi, SFA benar-benar memiliki potensi untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya olahraga. Apabila bisa dilembagakan secara resmi, apalagi kemudian diimplementasikan dalam kurikulum sekolah, SFA akan mampu membuat masyarakat—terutama remaja—memiliki performa fisik yang jauh lebih baik.

Berangkat dari pelbagai uraian di atas, peneliti bermaksud mengkaji peran sekolah dalam meningkatkan kesadaran mengenai *sport for all* (SFA). Sekolah dipandang sebagai sebuah institusi yang berperan esensial dalam menyosialisasikan pengetahuan dan nilai, membiasakan tradisi baik, dan menjadi medium pengembangan bakat yang dimiliki para siswa. Oleh karena itu, sekolah merupakan tempat yang tepat untuk membangun kesadaran mengenai *sport for all* (SFA), terutama bagi para peserta didik.

## **METODE**

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan studi pustaka dan berjenis kualitatif. Studi pustaka didefinisikan sebagai salah satu teknik kompilasi data yang dilakukan melalui pembacaan atas teks-teks atau referensi, mulai dari buku, artikel ilmiah, koran, majalah, dan seterusnya (Nazir, 1988). Dalam studi ini, peneliti mengambil sumber berupa artikel ilmiah, buku, dan media massa untuk memperoleh data dan merumuskan hasil penelitian. Data-data tersebut bisa dijamin validitas dan akurasi sumbernya karena mengutip dari jurnal terakreditasi dan/atau media profesional. Tiga komponen yang menjadi fokus adalah *sport for*

*all*, kesehatan atau pendidikan jasmani, dan peran sekolah dalam meningkatkan kesadaran siswa. Dari tiga elemen utama tersebut, berbasis data yang dikumpulkan dari studi pustaka, peneliti mengajukan argumentasi dan simpulan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Pentingnya Kesadaran tentang Olahraga**

Pada tahun-tahun belakangan ini, isu tentang kualitas hidup sudah banyak dibicarakan di pelbagai negara, termasuk di Indonesia (Molnar, 2009). Kualitas hidup masyarakat Indonesia terbilang masih cukup rendah. Indonesia menempati peringkat 111 dari 189 negara berdasarkan laporan Indeks Pembangunan Manusia 2019 yang dikeluarkan oleh Persatuan Bangsa-Bangsa (PBB). Kualitas hidup, menurut World Health Organization (WHO), yaitu sebuah konsep yang subjektif dan mengutamakan pada pandangan individu tentang kehidupannya sekarang. Pandangan individu tersebut bisa dipengaruhi oleh budaya dan sistem nilai di mana orang tersebut tinggal dan bersosialisasi dengan liyan. Aspek yang dinilai pada laporan tersebut yaitu kesehatan yang berupa angka harapan hidup, tingkat pendidikan rata-rata, dan aspek ekonomi yang berdasarkan pendapatan nasional bruto per kapita. Kualitas hidup merupakan aspek yang digunakan untuk menilai status kesehatan secara objektif maupun subjektif (Gibney, 2009).

Dari aspek kesehatan, Indonesia memiliki Angka Harapan Hidup (AAH) rata-rata yang rendah dibandingkan negara-negara lainnya. Pada 2019, Indonesia berada di peringkat 108 dari 191 negara. Nilai harapan hidup yang rendah tersebut dapat disebabkan oleh tingkat pendidikan, Produk Domestik Regional Bruto, dan pertumbuhan penduduk (Restya, 2011).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Restya (2011), pengaruh tingkat pendidikan sangat signifikan terhadap angka harapan hidup; semakin tinggi tingkat pendidikan masyarakat, maka semakin tinggi juga angka harapan hidupnya. Hal tersebut menunjukkan bahwa pendidikan merupakan hal yang amat esensial guna meningkatkan kualitas hidup, terutama pendidikan kesehatan.

Oleh karena itu, untuk membangun pemikiran yang sadar akan kepentingan menjaga kesehatan jasmani, maka pendidikan memiliki peran yang vital. Pendidikan dan kesehatan adalah dua hal saling berkelindan secara erat. Pendidikan merupakan alat yang digunakan seseorang agar nantinya mendapat pemahaman terkait kesadaran kesehatan. Kebanyakan orang menilai apabila seseorang itu mendapat proses pendidikan yang baik dan mendapat pengetahuan kesehatan yang cukup, maka ia juga akan mempunyai tingkat kesadaran kesehatan yang baik pula. Dengan begitu, maka diharapkan pada nantinya orang tersebut akan menerapkan pola hidup sehat dalam hidupnya dan bisa mempengaruhi orang-orang di lingkungannya (Sriyono, 2015).

Pendidikan merupakan usaha riil untuk memfasilitasi seseorang, dalam mencapai kematangan serta kemandirian mental, sehingga sanggup bertahan di dalam kompetisi kehidupannya (Inanna, 2018). Pendidikan tidak hanya bisa dilaksanakan dalam jalur-jalur formal dan institusional; ia juga dapat dijalankan secara natural—bukan di dalam kelas. Salah satu gerakan yang dapat dilakukan secara efektif dalam upaya menggugah kembali kesadaran berolahraga yaitu "*Sport for All*" atau olahraga untuk semua. Gerakan *sport for all* telah dilakukan di negara lain seperti Arab Saudi dan Australia dan berdampak positif bagi masyarakat dalam menerapkan budaya olahraga. Oleh sebab itu, penguatan gerakan aktivitas SFA potensial meningkatkan kualitas hidup di Indonesia yang masih bisa dikatakan sangat kurang—terutama dari faktor budaya olahraga.

### **Efektivitas *Sport for All***

*Sport for All* (SFA) adalah konsep baru yang kembali ke tradisi lama untuk memfasilitasi akses orang-orang (hingga ke akar rumput) atas pelbagai permainan dan aktivitas fisik. SFA menekankan pada pemanfaatan waktu luang untuk aktivitas positif yang bisa membuat tubuh bugar. Melalui latihan fisik yang bersifat rekreasional, ia menjadi jawaban untuk menciptakan sarana peningkatan kesehatan. Karakteristik SFA yang sangat inklusif mengakomodasi pelaksanaan pelbagai olahraga tanpa sekat dan syarat-syarat (da Costa, 2002).

Salah satu gerakan SFA yang paling progresif berada di Arab Saudi. Federasi SFA tersebut memiliki visi berjalan sebagai organisasi yang dinamis dan proaktif dalam mengembangkan olahraga berbasis komunitas di wilayahnya. Misi mereka yakni membangun komunitas yang sehat dan penuh semangat dengan menginspirasi semua anggota masyarakat untuk aktif secara fisik. Federasi SFA Arab Saudi berusaha mewujudkannya dengan menciptakan program rekreasi dan berkelanjutan yang inklusif. Ada tiga tujuan pokok yang berusaha dicapai, yakni 1) memotivasi individu dari semua latar belakang dan kemampuan untuk menjalani hidup yang lebih sehat, 2) meningkatkan aktivitas fisik dan interaksi sosial masyarakat, dan 3) melibatkan sektor swasta dan mitra strategis lain untuk memimpin sektor-sektor penting dalam implementasi program.

Dalam [Kurnialam \(2021\)](#), organisasi ini terbukti mampu membawa manfaat besar bagi masyarakat Saudi. Selama masa *lockdown* atau penutupan massal wilayah pada 2020, Federasi SFA telah mengeksekusi banyak program, mulai dari “Baytak Nadeek” yang berarti “Rumahmu, Gym-mu”, Festival Kebugaran Wanita, dan seterusnya. Setiap program tersebut mampu menarik perhatian dan partisipasi ribuan—bahkan sering jutaan—orang di media sosial. Gerakan yang disiarkan dan dipromosikan di ruang-ruang maya seperti Facebook, Twitter, dan Instagram itu mampu memantik partisipasi yang solid. Dengan antusiasme sebesar ini, SFA bahkan dianggap mampu menjadi pemantik dan katalisator untuk menjaring orang-orang berbakat menuju skena profesional. Pada titik ini, *sport for all* bukan hanya prinsip untuk menggerakkan olahraga rekreasional demi keadaan fisik dan mental yang optimal, melainkan juga turut mengasah performa olahraga yang bisa dimajukan untuk kompetisi.

Secara teoritis, SFA memang memiliki potensi yang luas atas berbagai kemungkinan. Olahraga dinyatakan memiliki sisi yang mampu mempromosikan inklusi sosial; paradigma SFA yang menekankan pada ketercapaian performa jasmani yang baik secara bersama-sama menguatkan itu. Wacana ini, karenanya, harus mendasari pelbagai kebijakan yang mencakup akses, partisipasi, dan pengakuan warga—bahkan termasuk para penyandang disabilitas ([Kirakosyan,](#)

2019). Hal lain yang penting adalah stigma bahwa olahraga sangat bersifat kompetitif, agresif, identik dengan pertempuran fisik, dan potensial menimbulkan cedera, bisa dihindari (Murphy and Waddington, 1998).

Sekali lagi, sport for all menekankan pada aktivitas fisik yang sifatnya rekreasional dan mengakomodasi kebebasan ekspresi bagi setiap orang yang mengimplementasikannya. SFA berbicara mengenai kesenangan untuk meraih performa jasmani dan mental yang lebih baik alih-alih kompetisi untuk mendapatkan peringkat. Jika melihat kesuksesan program dari Federasi SFA Arab Saudi, SFA sangat berpeluang untuk menciptakan peningkatan aktivitas fisik atau olahraga, termasuk di Indonesia.

### **Peran Sekolah dalam Meningkatkan Kesadaran tentang *Sport for All***

Salah satu sebab SFA bisa memberikan dampak besar di Arab Saudi adalah pelembagaan program. Arab Saudi memiliki sebuah federasi atau organisasi yang memang fokus pada isu SFA sebagaimana disebutkan sebelumnya. Oleh karena itu, mereka menjadi lebih punya nama dan kuasa; SFA memiliki tempat, sumber daya, dan dukungan yang jelas dan sistematis.

Di Indonesia, belum ada lembaga atau komunitas khusus yang fokus pada topik SFA. Prinsip-prinsipnya bahkan tampak sangat minim diajarkan di sekolah. Padahal, sekolah merupakan tempat strategis untuk menanamkan kesadaran olahraga inklusif untuk bersama ini. Sekolah bisa menjadi institusi pertama agar SFA bisa lebih dikenal sehingga manfaatnya bisa benar-benar dirasakan orang banyak.

Furhmann (1990) menyatakan bahwa sekolah mempunyai dua fungsi primer, yakni sebagai medium sosialisasi dan tempat pendidikan. Pendidikan merupakan proses pembelajaran tanpa akhir; apabila seseorang masih memiliki napas, maka ia masih bisa terlibat dalam aktivitas pendidikan. Sekolah merupakan salah satu wujud pelembagaan pendidikan dengan begitu banyak nilai. Ia dianggap institusi yang penting untuk memberikan pengetahuan selain melalui pengalaman langsung di rumah maupun masyarakat. Di sekolah, pelbagai struktur lahir dan memiliki fungsi masing-masing. Struktur-struktur tersebut



berkoordinasi dan berkordinasi untuk mencapai tujuan bersama melalui sosialisasi dan enkulturasi.

Sekolah bukan hanya tempat mencari pengetahuan tekstual, melainkan juga medium penggalian karakter setiap warga sekolah terutama peserta didik yang dinormmalisasi. Oleh karena itu, tanggung jawab sekolah tidak hanya terletak pada pemberian materi-materi teoritis, melainkan juga pengembangan moral, keterampilan, dan karakter siswa-siswi. Pada titik ini, budaya sekolah memegang peran penting agar hal-hal baik yang dirumuskan bisa menjadi kebiasaan (Fauziah *et al.*, 2021).

Sekolah-sekolah di Indonesia umumnya memiliki mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Keolahragaan sebagai salah satu muatan wajib. Mata pelajaran ini telah diajarkan di tingkat sekolah dasar (SD), sekolah menengah pertama (SMP), hingga sekolah menengah atas (SMA). Pendidikan jasmani di sekolah bertujuan mengasistensi para peserta didik agar mendapatkan pengetahuan mengenai aktivitas gerak dan olahraga, meningkatkan kedisiplinan, hingga membiasakan sikap-sikap positif seperti sportif. Ada enam poin utama yang mestinya jadi tujuan ideal pada pendidikan jasmani, yakni 1) memberikan pemahaman mengenai pencegahan penyakit dan kestabilan kesehatan, 2) mendorong rasa senang atas segala aktivitas jasmani untuk mewujudkan kehidupan yang sehat, 3) memberikan pengetahuan mengenai peraturan pada pelbagai cabang olahraga bahkan hingga menjadi wasit, 4) menyadarkan esensi kesehatan mental dan jasmani yang bisa diperoleh dari berolahraga, 5) mengembangkan keterampilan gerak, kompetensi dalam cabang olahraga, dan memelihara kesehatan, dan 6) mendukung pertumbuhan tubuh yang ideal, termasuk dalam hal berat dan tinggi badan (Depdikbud, 1993).

Namun, fakta lapangan menunjukkan tujuan-tujuan tersebut belum bisa dicapai dengan baik. Pendidikan jasmani di Indonesia terutama sekolah masih memiliki banyak kekurangan, mulai dari kurikulum yang inkonsisten dan umumnya tidak bertahan lama, ketersediaan buku yang belum cukup untuk menunjang proses pembelajaran, sarana-prasarana yang kurang untuk

mengeksplorasi beragam sisi pendidikan jasmani, hingga kompetensi guru yang perlu ditingkatkan, baik itu pada kecakapan personal, profesional, dan sosial (Thamrin, 2015). Kondisi tersebut masih berlangsung sampai sekarang, salah satunya dibuktikan dengan tidak siapnya sistem dalam menghadapi perubahan skena pendidikan tatkala pandemi datang. Dwijayanti (2021) mencatat bahwa baik guru maupun murid kebingungan menghadapi pembelajaran jarak jauh di masa Covid-19. Mayoritas bahkan secara terang-terangan merasa tidak nyaman dengan model pembelajaran daring. Selain tidak terbiasa karena proses ajar sebelumnya secara penuh konvensional, sarana-prasarana yang dimiliki juga tidak mendukung. Akibatnya, hasil belajar yang didapatkan pun tidak maksimal.

Berbagai hal di atas mengindikasikan bahwa tujuan-tujuan pendidikan jasmani masih belum bisa dicapai. Palsunya, realisasi kondisi ideal tentu membutuhkan keteraturan dalam proses pelaksanaannya sementara fakta di lapangan menyatakan hal berbeda. Banyak sekali sekolah belum mampu memberikan fasilitas atau sarpras terbaik bagi para siswa.

Padahal, apabila dilihat dari tujuan-tujuan yang hendak dicapai, pendidikan jasmani benar-benar memiliki peran penting dalam proses penempatan pengetahuan, keterampilan, dan karakter siswa. Jika ditelisik lebih lanjut, salah satu masalah laten adalah pola ajar yang kurang adaptif dan progresif. Dalam studinya, Margono (2012) menemukan bahwa mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Keolahragaan masih kerap dilaksanakan dengan orientasi tradisional. Menurut Mutohir (1995), pembelajaran pendidikan jasmani yang masih tradisional memiliki beberapa ciri, di antaranya 1) guru mengimplementasikan pendekatan yang bertitik tumpu hanya pada olahraga, 2) pelbagai latihan fisik tidak dilaksanakan untuk memantik inisiatif para peserta didik, 3) instruksi guru menjadi sumber utama aktivitas fisik yang dilaksanakan selama jam pembelajaran, dan 4) berpusat pada guru. Tidak ada modifikasi yang dilakukan untuk menyesuaikan dengan sarana-prasarana yang ada, entah itu berupa lapangan, alat-alat pendukung, dan seterusnya. Pada akhirnya, siswa-siswi pun merasa jenuh dan tidak mendapatkan pengetahuan cukup. Beberapa

mungkin senang hanya dengan melakukan olahraga. Namun, teori-teori yang sesungguhnya bisa memberikan manfaat luas malah tidak diajarkan.

Hal ini tentu sangat disayangkan. Pasalnya, dengan karakteristik yang kompleks, pendidikan jasmani mestinya mampu membuat siswa berkembang dan mengaktualisasi berbagai potensi yang dimiliki. Pendidikan jasmani harus terbuka pada kebaruan-kebaruan seiring perkembangan zaman termasuk salah satunya *sport for all* (SFA). Sekolah, guru, maupun aktor lain dalam dunia pendidikan jasmani mesti membuka diri agar sistem dan bahan ajar mata pelajaran ini tidak kuno atau tertinggal.

EAS menyatakan bahwa olahraga merupakan sesuatu yang kuat untuk menciptakan dampak sosial, mendorong keterlibatan masyarakat, menumbuhkan kebanggaan budaya, dan memupuk harga diri. Partisipasi dalam olahraga sekolah berkelindan dengan eskalasi manfaat pendidikan, meningkatkan kesejahteraan dan kehadiran siswa, menciptakan rasa memiliki yang kuat, dan memperluas kemungkinan keberlanjutan pendidikan selepas sekolah menengah. Sayangnya, partisipasi murid dalam olahraga di sekolah masih rendah. Pendidikan jasmani dan olahraga yang selama ini masih belum melibatkan partisipasi peserta didik secara maksimal. Akibatnya, performa jasmani yang didapatkan masih belum sampai pada kata cukup.

Oleh karena itu, kesadaran mengenai prinsip *sport for all* (SFA) harus mulai diterapkan di lingkungan sekolah. SFA memiliki karakteristik fleksibel, terbuka, dan mengutamakan olahraga rekreasional agar kesehatan fisik serta mental mampu diwujudkan. Untuk mengimplementasikannya di sekolah, ada tiga hal yang mesti dilakukan.

Pertama, sekolah harus bisa mengakomodasi SFA dalam kurikulum atau rancangan ajar. Kurikulum atau rancangan ajar (biasanya disebut Rencana Pelaksanaan Pembelajaran atau RPP) merupakan nyawa dalam proses pembelajaran. Maka dari itu, keduanya harus bisa mengakomodasi tujuan-tujuan spesifik yang dicanangkan di awal. Untuk membuat partisipasi siswa lebih tinggi dari sebelumnya, nilai-nilai SFA harus dicantumkan secara eksplisit. Rancangan

ajar idealnya memuat materi SFA sehingga secara teoritis, peserta didik juga akan memperoleh gambaran tentangnya secara maksimal.

Kedua, guru harus suportif. Salah satu elemen paling penting dalam pembelajaran adalah guru. Kurikulum atau rancangan ajar sebagus apa pun akan sia-sia apabila sang guru tidak mampu melaksanakannya dengan baik. Guru memegang sebagian besar kendali dalam menciptakan ekosistem yang bagus dalam konteks pembelajaran. Lingkungan belajar yang baik akan mampu mengeskalisasi perkembangan siswa, entah itu dalam aspek psikomotorik, jasmani, afektif, mental, dan sebagainya (Arifin, 2017).

Widodo (2014) menuturkan bahwa guru berperan esensial dalam mengimplementasikan pelbagai program di sekolah. Dalam aspek eskalasi aktivitas jasmani reguler, guru dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani (dan sejenis) mempunyai porsi partisipasi yang lebih banyak. Mereka mestinya jadi inisiator, pengawas, dan inovator secara lebih banyak dibandingkan guru lain. Tanggung jawab ini praktis menuntut guru untuk mempunyai kapabilitas dan keyakinan kuat.

Ketiga, sekolah harus menjalin komunikasi yang baik dengan wali murid. *Sport for all* (SFA) menitikberatkan pada aktivitas jasmani yang tidak terbatas pada ruang dan waktu. Siapa pun bisa melakukannya kapan pun dan di mana pun. Oleh karena itu, sekolah harus menekankan pada peserta didik dan wali mereka bahwa olahraga tidak hanya bisa dilakukan di sekolah, melainkan juga bisa dilaksanakan di rumah maupun tempat lain. Faktanya, olahraga yang bisa membuat kesehatan tubuh stabil justru yang dilakukan secara konsisten. Mata pelajaran Pendidikan Jasmani umumnya hanya satu kali dalam seminggu. Artinya, aktivitas fisik atau olahraga yang difasilitasi sekolah hanya satu kali dalam sepekan. Namun, olahraga yang dilakukan di rumah berbeda; para murid bisa melaksanakannya setiap hari.

Apabila tiga hal tersebut mampu diterapkan, SFA sangat potensial meningkatkan kesehatan jasmani para warga sekolah terutama peserta didik. Sekolah dan guru, sekali lagi, berperan penting dalam merealisasikannya.

## **KESIMPULAN**

*Sport for all* (SFA) merupakan salah satu topik yang kurang populer di Indonesia. Istilah ini merujuk pada aktivitas fisik atau olahraga yang bersifat inklusif dan rekreasional; siapa pun bisa berolahraga di mana pun dan kapan pun tidak peduli latar belakang sosial, ekonomi, dan pendidikan. SFA memiliki manfaat besar apabila bisa dilakukan secara konsisten dan dilembagakan setidaknya mulai ditanamkan di sekolah. Sekolah memiliki peran penting dalam mensosialisasikannya. Ada tiga langkah yang harus dilakukan, yakni 1) sekolah harus bisa mengakomodasi SFA dalam kurikulum atau rancangan ajar, 2) guru harus suportif, dan 3) sekolah harus menjalin komunikasi yang baik dengan wali murid.

Beberapa saran yang bisa diberikan dari riset ini adalah 1) sekolah semestinya mulai membuka diri untuk terus berinovasi dalam mengembangkan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, termasuk dengan mempelajari SFA, dan 2) pemerintah harus mendukung kampanye peningkatan kesehatan jasmani yang berbasis komunitas, termasuk SFA.

## **REFERENSI**

- Arifin, S. (2017). Peran Guru Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Pendidikan Karakter Peserta Didik. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1), 78-92.
- Cholik Mutohir, T., & Lutan, R. (2008). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Depdikbud.
- da Costa, L. P. (2002). *Worldwide experiences and trends in sport for all*. Meyer & Meyer Verlag.
- Depdikbud. (1993). *Garis Besar Program Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Sekolah Dasar*. Depdikbud.
- Dwijayanti, K. (2022). Proses Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Masa Pandemi Covid-19 Pada SMA Sederajat Kelas XI. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(2), 168-174.
- Fauziah, E., Fauziyyah, I., Ati, S., & Susilawati, S. (2021). Peran Budaya Sekolah dalam Pembentukan Karakter Siswa SDN 3 Klagenan. *Standarisasi Pendidikan Sekolah Dasar Menuju Era Human Society 5.0*. *e-journal.umc.ac.id*, 408-414.
- Furhmann, B. S. (1990). *Adolescence*. Scott, Foreman and Company.
- Gibney, M. J. (2009). *Body composition: Bioelectrical impedance. introduction to human*

- nutrition* (Vol. 2). John Wiley & Sons.
- Hylton, K., & Totten, M. (2006). *Developing 'Sport for All'? Addressing inequality in sport. In Sports Development*. Routledge.
- Inanna, I. (2018). Peran Pendidikan Dalam Membangun Karakter Bangsa Yang Bermoral. *JEKPEND" Jurnal Ekonomi Dan Pendidikan"*, 1(1), 27-33.
- Kirakosyan, L. (2019). Sport for all and social inclusion of individuals with impairments: a case study from Brazil. *Societies*, 9(2), 44.
- Kurnialam, A. (2021). *Sports for All, Tren Gaya Hidup Sehat di Arab Saudi*. Irham.Co.Id. <https://ihram.co.id/berita/qpty14366/sports-for-all-tren-gaya-hidup-sehat-di-arab-saudi>
- Margono. (2012). Peranan Pendidikan Jasmani Menghadapi Era Globalisasi. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 2(1), 1-10.
- Molnar, P. (2009). *Some Aspects of The Measurement and Improvement of Kualitas hidup*. Scribd.Com. [https://www.scribd.com/document/10203667/SomeAspects-of-the-Measurement-and-Improvement-of-Quality-of-Life?from\\_email\\_04\\_friend\\_send=1](https://www.scribd.com/document/10203667/SomeAspects-of-the-Measurement-and-Improvement-of-Quality-of-Life?from_email_04_friend_send=1)
- Murphy, P., & Waddington, I. (1998). Sport for all: some public health policy issues and problems. *Critical Public Health*, 8(3), 193–205.
- Mutohir, T. C. (1995). The future of physical education in indonesia, paper presented in the workshop-seminar on modification to sport with in physical education: an alternative strategy to teaching. *Australia-Indonesia Sport Program*, 5–14.
- Nazir. (1988). *Metode Penelitian*. Ghalia Indonesia.
- Restya, Y. (2011). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Angka Harapan Hidup di Indonesia*. Universitas Negeri Padang.
- Sriyono. (2015). Pengaruh Tingkat Pendidikan Dan Pemahaman Masyarakat Tentang Ikan Berformalin Terhadap Kesehatan Masyarakat. *Faktor Exacta*, 8(1), 79–91.
- Thamrin. (2015). Analisis Pendidikan Jasmani di Indonesia dari Berbagai Aspek Kebutuhan dasar. *Jurnal Pedagogik Keolahragaan*, 1(2), 11-18.
- Widodo, W. (2014). Strategi Peningkatan Aktivitas Jasmani Siswa Sekolah Dasar di Luar Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 20(2), 281–294.
- Wismoyo, A. (1999). *Peran Kesegaran Jasmani dalam mendukung pencapaian puncak Prestasi Olahraga*. KONI Pusat.