

PERAN PENDIDIKAN JASMANI TERHADAP KESEHATAN DAN PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA

Yeni Suryaningsih ^{*1}

Irma Fernanda ²

Ismail Fikri ³

Nabila Izzati ⁴

Danang Isworo ⁵

^{1,2,3,4,5} Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Sains Al-Qur'an

e-mail: Yenisryngssh@gmail.com, ¹irmafernanda60@gmail.com, ²Ismailfikri2004@gmail.com,
nabilanaida51@gmail.com, Danangisworo@gmail.com

Abstrak

Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan fisik dan mental mahasiswa serta memengaruhi prestasi akademik secara tidak langsung. Aktivitas jasmani yang rutin dan terencana tidak hanya meningkatkan kebugaran tubuh, daya tahan, dan kekuatan otot, tetapi juga membantu mahasiswa dalam mengelola stres, meningkatkan suasana hati, dan menjaga kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan metode studi literatur untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai peran pendidikan jasmani dalam konteks pendidikan tinggi. Sumber data diperoleh dari buku ajar, artikel ilmiah, jurnal penelitian, dan dokumen kebijakan yang relevan. Analisis tematik digunakan untuk mengelompokkan temuan berdasarkan pengaruh pendidikan jasmani terhadap kebugaran fisik, kesehatan mental, prestasi akademik, serta kendala pelaksanaan di perguruan tinggi. Hasil kajian menunjukkan bahwa pendidikan jasmani berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kesehatan fisik dan mental mahasiswa, pengembangan sikap dan karakter positif, serta kesiapan akademik yang optimal. Kendala utama dalam pelaksanaan pendidikan jasmani meliputi keterbatasan waktu, fasilitas olahraga yang kurang memadai, dan rendahnya motivasi mahasiswa. Temuan ini menegaskan pentingnya integrasi pendidikan jasmani dalam kurikulum perguruan tinggi sebagai upaya meningkatkan kualitas kesehatan dan mendukung keberhasilan akademik mahasiswa.

Kata Kunci: Pendidikan jasmani, kesehatan mahasiswa, prestasi akademik, kebugaran fisik, aktivitas fisik.

Abstract

Physical education plays a crucial role in supporting the physical and mental health of university students and indirectly influencing their academic achievement. Regular and structured physical activity not only enhances physical fitness, endurance, and muscle strength but also helps students manage stress, improve mood, and maintain mental well-being. This study employs a qualitative descriptive approach using a literature review method to gain a comprehensive understanding of the role of physical education in higher education. Data sources were obtained from textbooks, scientific articles, research journals, and relevant policy documents. Thematic analysis was used to categorize findings based on the impact of physical education on physical fitness, mental health, academic performance, and challenges in implementation at universities. The results indicate that physical education significantly contributes to improving students' physical and mental health, developing positive attitudes and character, and optimizing academic readiness. The main challenges in implementing physical education include limited time, inadequate sports facilities, and low student motivation. These findings underscore the importance of integrating physical education into university curricula as a strategy to enhance student health and support academic success.

Keywords: Physical education, student health, academic achievement, physical fitness, physical activity.

PENDAHULUAN

Perguruan tinggi memiliki peran strategis dalam membentuk karakter, intelektual, dan kualitas sumber daya manusia yang unggul. Selain fokus pada pengembangan kemampuan akademik, perguruan tinggi juga bertanggung jawab dalam menciptakan mahasiswa yang sehat

secara fisik dan mental. Aktivitas akademik yang padat, seperti mengikuti perkuliahan, menyelesaikan tugas, dan mempersiapkan ujian, sering membuat mahasiswa mengabaikan pentingnya menjaga kesehatan jasmani. Pola hidup yang kurang aktif, dikombinasikan dengan tekanan akademik yang tinggi, dapat menyebabkan penurunan kebugaran fisik, meningkatnya tingkat stres, hingga menurunnya konsentrasi dan motivasi belajar mahasiswa. Kondisi ini menunjukkan bahwa kesehatan fisik dan mental mahasiswa memiliki kaitan erat dengan keberhasilan akademik mereka (Santoso, 2019).

Pendidikan jasmani menjadi salah satu upaya penting untuk menyeimbangkan kegiatan akademik dan fisik mahasiswa. Pendidikan jasmani tidak hanya melibatkan aktivitas fisik, tetapi juga menanamkan pemahaman mengenai pentingnya menjaga kesehatan, mengembangkan keterampilan motorik, serta membentuk sikap positif terhadap aktivitas fisik. Husdarta (2018) menegaskan bahwa pendidikan jasmani memiliki peran signifikan dalam mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, serta membentuk kesadaran mahasiswa akan pentingnya gaya hidup sehat. Dengan rutin mengikuti kegiatan jasmani, mahasiswa dapat meningkatkan daya tahan tubuh, mengurangi risiko penyakit akibat gaya hidup tidak aktif, dan meningkatkan energi untuk menghadapi tuntutan akademik.

Berbagai kajian empiris menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung memiliki konsentrasi belajar yang lebih stabil, daya ingat yang lebih baik, dan motivasi akademik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang kurang aktif secara fisik. Kesehatan jasmani yang optimal juga berkontribusi pada kemampuan mahasiswa dalam mengelola stres akademik dan menghadapi tantangan pembelajaran yang kompleks (Prasetyo, 2020). Namun, implementasi pendidikan jasmani di perguruan tinggi sering menghadapi berbagai kendala. Faktor-faktor seperti keterbatasan waktu akibat padatnya jadwal akademik, rendahnya motivasi mahasiswa untuk berpartisipasi dalam aktivitas jasmani, dan keterbatasan fasilitas olahraga menjadi tantangan utama dalam mewujudkan program pendidikan jasmani yang efektif.

Berdasarkan kondisi tersebut, penting bagi perguruan tinggi untuk memberikan perhatian serius terhadap pendidikan jasmani sebagai bagian dari sistem pendidikan yang menyeluruh. Pendidikan jasmani tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan kebugaran fisik mahasiswa, tetapi juga sebagai penunjang kesehatan mental dan prestasi akademik. Dengan demikian, kajian mengenai peran pendidikan jasmani terhadap kesehatan dan prestasi akademik mahasiswa menjadi sangat relevan untuk memastikan keseimbangan antara aktivitas akademik dan fisik, serta mendukung pengembangan potensi mahasiswa secara maksimal.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan metode studi literatur. Pendekatan deskriptif kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai fenomena yang terjadi, yaitu peran pendidikan jasmani dalam meningkatkan kesehatan dan prestasi akademik mahasiswa. Menurut Sugiyono (2020), penelitian deskriptif kualitatif bertujuan untuk menggambarkan fenomena secara sistematis, faktual, dan akurat berdasarkan data yang tersedia, tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel. Dengan pendekatan ini, peneliti dapat menjelaskan kondisi yang ada serta hubungan antara pendidikan jasmani, kesehatan fisik, dan prestasi akademik mahasiswa secara menyeluruh.

Studi literatur dilakukan dengan mengumpulkan dan menelaah berbagai sumber sekunder yang relevan. Sumber tersebut meliputi buku ajar, artikel ilmiah nasional dan internasional, jurnal penelitian, serta dokumen kebijakan pendidikan yang terkait dengan pendidikan jasmani di perguruan tinggi. Proses pengumpulan data literatur dilakukan secara sistematis untuk memastikan bahwa informasi yang diperoleh valid, kredibel, dan relevan dengan fokus penelitian. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi teori, konsep, dan temuan empiris yang mendukung pemahaman tentang hubungan pendidikan jasmani dengan kesehatan dan prestasi akademik mahasiswa.

Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis tematik, yaitu dengan mengelompokkan informasi berdasarkan tema atau fokus kajian. Tema-tema utama yang dianalisis antara lain pengaruh pendidikan jasmani terhadap kebugaran dan kesehatan fisik mahasiswa, hubungan antara partisipasi dalam pendidikan jasmani dengan prestasi akademik, serta faktor pendukung dan kendala pelaksanaan pendidikan jasmani di perguruan tinggi. Analisis tematik membantu peneliti untuk menyusun informasi secara sistematis sehingga memudahkan dalam membuat kesimpulan dan rekomendasi yang tepat berdasarkan temuan literatur.

Dengan metode penelitian ini, diharapkan penelitian dapat menghasilkan pemahaman yang komprehensif mengenai peran pendidikan jasmani bagi mahasiswa. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan program pendidikan jasmani di perguruan tinggi, baik dalam aspek peningkatan kesehatan fisik maupun dalam menunjang prestasi akademik mahasiswa. Studi ini sekaligus menjadi dasar bagi peneliti atau institusi pendidikan untuk merancang strategi yang lebih efektif dalam mendorong partisipasi mahasiswa dalam aktivitas jasmani secara berkelanjutan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat signifikan dalam meningkatkan kesehatan mahasiswa, baik dari segi fisik maupun mental. Kegiatan jasmani yang terintegrasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani mendorong mahasiswa untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin dan terencana. Aktivitas fisik ini berfungsi untuk meningkatkan kebugaran tubuh, daya tahan, kekuatan otot, serta menjaga keseimbangan fungsi tubuh secara keseluruhan. Nurhasanah (2017) menyatakan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan dapat memperbaiki kebugaran jasmani, sehingga individu lebih siap menghadapi aktivitas sehari-hari, termasuk kegiatan akademik. Dengan demikian, pendidikan jasmani bukan hanya sekadar olahraga, tetapi juga sebagai sarana membangun kualitas fisik mahasiswa yang optimal.

Selain aspek fisik, pendidikan jasmani juga berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa. Mahasiswa sering mengalami tekanan akademik yang tinggi, seperti tuntutan tugas, ujian, dan ekspektasi belajar yang ketat. Aktivitas fisik dalam pendidikan jasmani terbukti efektif dalam mengelola stres, mengurangi kelelahan mental, dan meningkatkan suasana hati. Komarudin (2018) menegaskan bahwa partisipasi mahasiswa dalam kegiatan jasmani dapat menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis, sehingga mahasiswa lebih mampu menghadapi tantangan akademik dengan stabil. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani memiliki fungsi ganda, yaitu menjaga kebugaran fisik sekaligus menyeimbangkan kesehatan mental mahasiswa.

Dari perspektif akademik, pendidikan jasmani memberikan kontribusi yang tidak langsung terhadap pencapaian prestasi akademik mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik cenderung menunjukkan kemampuan konsentrasi yang lebih tinggi, stamina belajar yang lebih kuat, dan kesiapan akademik yang maksimal. Dimiyati dan Mudjiono (2019) menekankan bahwa kondisi fisik yang baik memengaruhi kesiapan belajar serta kemampuan mahasiswa dalam menerima dan memproses informasi selama kegiatan perkuliahan. Selain itu, pendidikan jasmani juga berperan dalam pengembangan sikap dan karakter mahasiswa, seperti disiplin, tanggung jawab, kerja sama, dan sportivitas, yang secara tidak langsung memengaruhi perilaku belajar dan keberhasilan akademik. Winarno (2020) menyebutkan bahwa nilai-nilai karakter yang ditanamkan melalui pendidikan jasmani dapat membentuk perilaku positif yang mendukung pencapaian akademik.

Meskipun manfaat pendidikan jasmani jelas, pelaksanaannya di perguruan tinggi masih menghadapi berbagai tantangan. Salah satu kendala utama adalah keterbatasan waktu yang dialami mahasiswa akibat padatnya jadwal perkuliahan, tugas akademik yang menumpuk, serta kegiatan lain di luar kampus. Kondisi ini dapat menurunkan partisipasi mahasiswa dalam aktivitas jasmani. Selain itu, keterbatasan fasilitas olahraga di kampus juga menjadi masalah signifikan, karena sarana yang kurang memadai menghambat efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani. Samsudin (2018) menyatakan bahwa ketersediaan sarana dan prasarana merupakan faktor penting yang mendukung keberhasilan pendidikan jasmani di perguruan tinggi. Tantangan lainnya adalah pandangan sebagian mahasiswa yang menganggap pendidikan jasmani kurang relevan dengan pencapaian akademik, sehingga semangat untuk mengikuti mata kuliah jasmani menjadi rendah. Oleh karena itu, institusi pendidikan perlu memberikan pemahaman yang lebih jelas mengenai pentingnya pendidikan jasmani dan merancang program pembelajaran yang fleksibel dan sesuai dengan kebutuhan mahasiswa.

Secara keseluruhan, hasil kajian literatur ini menegaskan bahwa pendidikan jasmani memiliki peran strategis dalam mendukung kesehatan fisik dan mental mahasiswa serta berkontribusi terhadap keberhasilan akademik secara tidak langsung. Peningkatan kebugaran jasmani, pengelolaan stres, pengembangan sikap dan karakter positif, serta kesiapan belajar yang optimal merupakan bagian dari dampak positif pendidikan jasmani. Dengan demikian, pendidikan jasmani seharusnya menjadi bagian integral dari kurikulum perguruan tinggi untuk menciptakan mahasiswa yang sehat, disiplin, dan mampu mencapai prestasi akademik secara maksimal (Husdarta, 2018; Prasetyo, 2020).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur, dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat strategis dalam mendukung kesehatan dan prestasi akademik mahasiswa. Pendidikan jasmani tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan kebugaran fisik mahasiswa melalui aktivitas jasmani yang rutin dan terencana, tetapi juga berperan dalam menjaga kesehatan mental. Aktivitas fisik yang sistematis terbukti dapat mengurangi tingkat stres, meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta memelihara kondisi fisik yang optimal, sehingga mahasiswa mampu menghadapi tuntutan akademik dengan lebih efektif dan produktif. Selain aspek kesehatan, pendidikan jasmani juga memberikan dampak positif terhadap prestasi akademik mahasiswa secara tidak langsung. Mahasiswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik cenderung memiliki konsentrasi belajar lebih tinggi, daya tahan belajar yang kuat, serta

kesiapan akademik yang optimal. Pendidikan jasmani juga berperan dalam pembentukan sikap dan karakter positif, seperti disiplin, tanggung jawab, kerja sama, dan sportivitas, yang berkontribusi pada perilaku belajar mahasiswa dan mendukung pencapaian prestasi akademik. Dengan demikian, pendidikan jasmani berfungsi sebagai elemen pendukung keberhasilan akademik, meskipun pengaruhnya bersifat tidak langsung.

Meskipun manfaatnya signifikan, pelaksanaan pendidikan jasmani di perguruan tinggi masih menghadapi berbagai kendala, seperti keterbatasan waktu, fasilitas olahraga yang kurang memadai, dan rendahnya motivasi mahasiswa. Kondisi ini menekankan perlunya peran aktif institusi pendidikan dalam menyediakan fasilitas yang memadai, merancang kurikulum yang fleksibel, serta memberikan pemahaman tentang pentingnya pendidikan jasmani bagi kesehatan dan keberhasilan akademik mahasiswa. Secara keseluruhan, pendidikan jasmani merupakan komponen penting dalam sistem pendidikan tinggi yang mendukung terciptanya mahasiswa yang sehat secara fisik dan mental serta mampu meraih prestasi akademik secara optimal. Dengan integrasi pendidikan jasmani yang efektif, perguruan tinggi tidak hanya menghasilkan lulusan yang cerdas secara intelektual, tetapi juga memiliki kualitas fisik dan karakter yang kuat, siap menghadapi tantangan akademik maupun kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Dimiyati, D., & Mudjiono, J. (2019). *Belajar dan Pembelajaran di Perguruan Tinggi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Husdarta, R. (2018). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Mahasiswa*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.
- Komarudin, A. (2018). *Pengaruh Olahraga Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.
- Nurhasanah, L. (2017). *Aktivitas Jasmani dan Kebugaran Mahasiswa*. Bandung: Alfabeta.
- Prasetyo, A. (2020). *Kebugaran Jasmani dan Efektivitas Belajar Mahasiswa*. Surabaya: Media Akademik.
- Prasetyo, A. (2020). *Kebugaran Jasmani dan Prestasi Akademik Mahasiswa*. Surabaya: Media Akademik.
- Samsudin, M. (2018). *Fasilitas dan Sarana Olahraga di Perguruan Tinggi*. Malang: Pustaka Pendidikan.
- Santoso, B. (2019). *Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa*. Jakarta: Pustaka Pendidikan.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Winarno, B. (2020). *Karakter dan Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Media Akademik.