

## Peran Pendidikan Jasmani dalam Meningkatkan Ketahanan Fisik dan Mental Siswa di Era Digital

Derryl Novario Franaditya<sup>1</sup>, M. Ezzaily Ad Dzikry<sup>2</sup>, Muhammad Abyan Al-Ghifari<sup>3</sup>,  
Muhammad Luthfi Rizqi Sidiq<sup>4</sup>, Carsiwan<sup>5</sup>, Derry Renanda Putra Siahaan<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Olahrga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia

E-mail : [Derrylnovariofranaditya@student.upi.edu](mailto:Derrylnovariofranaditya@student.upi.edu), [ezzaaailly2008@student.upi.edu](mailto:ezzaaailly2008@student.upi.edu),  
[mabyanalghifari@student.upi.edu](mailto:mabyanalghifari@student.upi.edu), [luthfisidiq13@student.upi.edu](mailto:luthfisidiq13@student.upi.edu), [carsiwan@upi.edu](mailto:carsiwan@upi.edu), [putrasiahaan@upi.edu](mailto:putrasiahaan@upi.edu)

### Article Info

#### Article history:

Received January 01, 2026

Revised January 10, 2026

Accepted January 11, 2026

#### Keywords:

Physical Education, Physical Endurance, Mental Endurance, Students, Digital Age.

### ABSTRACT

The development of digital technology has brought significant changes to students' lifestyles and activity patterns, particularly in terms of physical activity and mental health. The increasingly intensive use of digital devices such as smartphones, computers, and social media tends to reduce students' activity levels and increase the risk of various physical and psychological health problems. This condition requires strategic efforts in the world of education to maintain a balance between the use of digital technology and the overall maintenance of student health. This article aims to comprehensively examine the role of physical education in improving students' physical and mental resilience in the digital age through a literature review approach. This study examines various relevant sources, including national and international scientific journals that discuss the relationship between physical activity, physical education, and the physical and mental health of students. The literature reviewed is analyzed systematically to identify key findings, patterns of relationships, and the implications of applying physical education in the context of modern education. The results of the study show that physical education has a significant contribution to improving students' physical fitness, including endurance, muscle strength, and motor coordination. In addition, physical education also plays an important role in supporting students' mental health by reducing stress levels, improving mood, and strengthening self-confidence and social skills. Structured physical activities in physical education have been proven to help students manage increasingly complex academic and social pressures in the digital age. Furthermore, the findings of the study show that physical education that is designed to be adaptive and innovative, and supported by the judicious use of technology, can increase the effectiveness of learning and student participation. The integration of physical education with health education and character building is an important strategy in developing active and healthy lifestyle habits. Thus, physical education not only serves as a means of improving physical fitness, but also as a strategic instrument in shaping students' physical and mental resilience. Based on the results of the literature review, it can be concluded that physical education plays a very important role in creating a balance between the demands of the digital age and students' health needs. Therefore, the strengthening and development of physical education that is relevant to the characteristics of the digital age needs to be continuously carried out as part of efforts to shape a generation that is healthy, resilient, and ready to face future challenges.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



---

**Article Info****Article history:**

Received January 01, 2026

Revised January 10, 2026

Accepted January 11, 2026

---

**Kata kunci:**

Pendidikan Jasmani, Ketahanan Fisik, Ketahanan Mental, Siswa, Era Digital.

---

**ABSTRAK**

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan yang signifikan terhadap gaya hidup dan pola aktivitas siswa, khususnya dalam aspek aktivitas fisik dan kesehatan mental. Pemanfaatan perangkat digital seperti smartphone, komputer, dan media sosial yang semakin intensif cenderung mengurangi tingkat aktivitas gerak siswa dan meningkatkan risiko munculnya berbagai permasalahan kesehatan fisik maupun psikologis. Kondisi tersebut menuntut adanya upaya strategis dalam dunia pendidikan untuk menjaga keseimbangan antara pemanfaatan teknologi digital dan pemeliharaan kesehatan siswa secara menyeluruh. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji secara komprehensif peran pendidikan jasmani dalam meningkatkan ketahanan fisik dan mental siswa di era digital melalui pendekatan kajian literatur (literature review). Penelitian ini menelaah berbagai sumber pustaka yang relevan, berupa jurnal ilmiah nasional dan internasional yang membahas hubungan antara aktivitas fisik, pendidikan jasmani, serta kesehatan fisik dan mental peserta didik. Literatur yang dikaji dianalisis secara sistematis untuk mengidentifikasi temuan utama, pola hubungan, serta implikasi penerapan pendidikan jasmani dalam konteks pendidikan modern. Hasil kajian menunjukkan bahwa pendidikan jasmani memiliki kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa, termasuk daya tahan tubuh, kekuatan otot, dan koordinasi gerak. Selain itu, pendidikan jasmani juga berperan penting dalam mendukung kesehatan mental siswa melalui pengurangan tingkat stres, peningkatan suasana hati, serta penguatan rasa percaya diri dan keterampilan sosial. Aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur dalam pendidikan jasmani terbukti mampu membantu siswa mengelola tekanan akademik dan sosial yang semakin kompleks di era digital. Lebih lanjut, temuan kajian menunjukkan bahwa pendidikan jasmani yang dirancang secara adaptif dan inovatif, serta didukung oleh pemanfaatan teknologi secara bijaksana, dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran dan partisipasi siswa. Integrasi pendidikan jasmani dengan pendidikan kesehatan dan penguatan karakter menjadi strategi penting dalam membangun kebiasaan hidup aktif dan sehat. Dengan demikian, pendidikan jasmani tidak hanya berfungsi sebagai sarana peningkatan kebugaran fisik, tetapi juga sebagai instrumen strategis dalam membentuk ketahanan fisik dan mental siswa. Berdasarkan hasil kajian literatur, dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam menciptakan keseimbangan antara tuntutan era digital dan kebutuhan kesehatan siswa. Oleh karena itu, penguatan dan pengembangan pendidikan jasmani yang relevan dengan karakteristik era digital perlu terus dilakukan sebagai bagian dari upaya membentuk generasi yang sehat, tangguh, dan siap menghadapi tantangan masa depan.

*This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.*



---

**Corresponding Author:**

Derryl Novario Franaditya  
Universitas Pendidikan Indonesia

---

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital pada abad ke-21 telah membawa perubahan fundamental dalam berbagai dimensi kehidupan manusia, termasuk dalam bidang pendidikan. Digitalisasi telah mengubah cara siswa memperoleh informasi, berinteraksi dengan lingkungan sosial, serta menjalani aktivitas sehari-hari. Kehadiran perangkat digital seperti smartphone, komputer, dan tablet, yang didukung oleh akses internet dan media sosial, memberikan kemudahan yang luar biasa dalam proses pembelajaran. Namun demikian, kemajuan tersebut juga menghadirkan tantangan baru yang berdampak langsung pada kondisi fisik dan kesehatan mental siswa.

Salah satu dampak yang paling menonjol dari era digital adalah perubahan pola aktivitas siswa yang semakin didominasi oleh kegiatan berbasis layar. Penggunaan teknologi digital dalam waktu yang panjang menyebabkan berkurangnya kesempatan siswa untuk melakukan aktivitas fisik secara aktif. Aktivitas seperti bermain di luar ruangan, berolahraga, dan berinteraksi secara langsung dengan teman sebaya semakin tergeser oleh aktivitas pasif, seperti menonton video, bermain gim daring, atau berselancar di media sosial. Pola hidup sedentari ini berpotensi menurunkan tingkat kebugaran jasmani siswa serta meningkatkan risiko berbagai permasalahan kesehatan, termasuk kelelahan fisik, obesitas, dan gangguan postur tubuh.

Selain berpengaruh pada aspek fisik, era digital juga memberikan tekanan tersendiri terhadap kesehatan mental siswa. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi sering kali menimbulkan fenomena perbandingan sosial, tekanan untuk tampil sempurna, serta paparan terhadap konten negatif. Ditambah dengan tuntutan akademik yang semakin kompleks, kondisi tersebut dapat memicu stres, kecemasan, dan kelelahan mental. Fenomena seperti kecanduan gawai dan perundungan daring (*cyberbullying*) juga menjadi faktor yang berpotensi mengganggu kesejahteraan psikologis siswa dan menghambat perkembangan sosial-emosional mereka.

Dalam konteks pendidikan, upaya untuk menanggulangi berbagai dampak negatif era digital menjadi kebutuhan yang mendesak. Pendidikan tidak hanya dituntut untuk meningkatkan capaian akademik, tetapi juga bertanggung jawab dalam membentuk peserta didik yang sehat secara fisik dan mental. Oleh karena itu, pendekatan pendidikan yang holistik dan berorientasi pada kesejahteraan siswa menjadi semakin penting untuk diterapkan di lingkungan sekolah.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang strategis dalam menjawab tantangan tersebut. Sebagai bagian integral dari kurikulum, pendidikan jasmani tidak hanya berfokus pada pengembangan kemampuan gerak dan kebugaran jasmani, tetapi juga berkontribusi dalam pembentukan karakter, penguatan kesehatan mental, serta pengembangan keterampilan sosial siswa. Melalui aktivitas fisik yang terstruktur, edukatif, dan menyenangkan, pendidikan jasmani memberikan kesempatan bagi siswa untuk bergerak aktif, menyalurkan energi secara positif, serta mengembangkan sikap sportif dan kerja sama.

Aktivitas jasmani yang dilakukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani terbukti memberikan manfaat psikologis yang signifikan. Kegiatan fisik dapat membantu siswa mengelola stres, meningkatkan suasana hati, serta membangun rasa percaya diri. Selain itu, interaksi sosial yang terjadi dalam aktivitas olahraga dan permainan kelompok mendorong siswa untuk belajar berkomunikasi, bekerja sama, dan menghargai perbedaan. Pengalaman-pengalaman tersebut berperan penting dalam membangun ketahanan mental dan emosional

siswa di tengah tekanan kehidupan digital.

Seiring dengan berkembangnya era digital, pendidikan jasmani juga dituntut untuk beradaptasi agar tetap relevan dan efektif. Pemanfaatan teknologi sebagai media pendukung pembelajaran, seperti penggunaan video instruksional, aplikasi kebugaran, atau platform digital untuk pemantauan aktivitas fisik, dapat meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa. Namun, pemanfaatan teknologi tersebut perlu dilakukan secara bijaksana agar tidak mengurangi esensi utama pendidikan jasmani sebagai sarana aktivitas gerak.

Dengan demikian, pendidikan jasmani yang dirancang secara inovatif dan kontekstual memiliki potensi besar dalam membantu siswa menyeimbangkan penggunaan teknologi digital dengan aktivitas fisik yang sehat. Peran pendidikan jasmani menjadi semakin penting dalam membangun ketahanan fisik dan mental siswa sebagai bekal menghadapi tantangan kehidupan di era digital. Oleh karena itu, kajian mengenai peran pendidikan jasmani dalam meningkatkan ketahanan fisik dan mental siswa perlu dilakukan secara mendalam.

Berdasarkan latar belakang tersebut, artikel ini bertujuan untuk mengkaji berbagai temuan penelitian terdahulu melalui pendekatan kajian literatur guna menganalisis peran pendidikan jasmani dalam meningkatkan ketahanan fisik dan mental siswa di era digital. Hasil kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis bagi pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani yang adaptif, efektif, dan berorientasi pada kesejahteraan siswa. Perkembangan teknologi digital pada abad ke-21 telah membawa perubahan fundamental dalam berbagai dimensi kehidupan manusia, termasuk dalam bidang pendidikan. Digitalisasi telah mengubah cara siswa memperoleh informasi, berinteraksi dengan lingkungan sosial, serta menjalani aktivitas sehari-hari. Kehadiran perangkat digital seperti smartphone, komputer, dan tablet, yang didukung oleh akses internet dan media sosial, memberikan kemudahan yang luar biasa dalam proses pembelajaran. Namun demikian, kemajuan tersebut juga menghadirkan tantangan baru yang berdampak langsung pada kondisi fisik dan kesehatan mental siswa.

Salah satu dampak yang paling menonjol dari era digital adalah perubahan pola aktivitas siswa yang semakin didominasi oleh kegiatan berbasis layar. Penggunaan teknologi digital dalam waktu yang panjang menyebabkan berkurangnya kesempatan siswa untuk melakukan aktivitas fisik secara aktif. Aktivitas seperti bermain di luar ruangan, berolahraga, dan berinteraksi secara langsung dengan teman sebaya semakin tergeser oleh aktivitas pasif, seperti menonton video, bermain gim daring, atau berselancar di media sosial. Pola hidup sedentari ini berpotensi menurunkan tingkat kebugaran jasmani siswa serta meningkatkan risiko berbagai permasalahan kesehatan, termasuk kelelahan fisik, obesitas, dan gangguan postur tubuh.

Selain berpengaruh pada aspek fisik, era digital juga memberikan tekanan tersendiri terhadap kesehatan mental siswa. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi sering kali menimbulkan fenomena perbandingan sosial, tekanan untuk tampil sempurna, serta paparan terhadap konten negatif. Ditambah dengan tuntutan akademik yang semakin kompleks, kondisi tersebut dapat memicu stres, kecemasan, dan kelelahan mental. Fenomena seperti kecanduan gawai dan perundungan daring (cyberbullying) juga menjadi faktor yang berpotensi mengganggu kesejahteraan psikologis siswa dan menghambat perkembangan sosial-emosional mereka.

Dalam konteks pendidikan, upaya untuk menanggulangi berbagai dampak negatif era digital menjadi kebutuhan yang mendesak. Pendidikan tidak hanya dituntut untuk meningkatkan capaian akademik, tetapi juga bertanggung jawab dalam membentuk peserta

didik yang sehat secara fisik dan mental. Oleh karena itu, pendekatan pendidikan yang holistik dan berorientasi pada kesejahteraan siswa menjadi semakin penting untuk diterapkan di lingkungan sekolah.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang strategis dalam menjawab tantangan tersebut. Sebagai bagian integral dari kurikulum, pendidikan jasmani tidak hanya berfokus pada pengembangan kemampuan gerak dan kebugaran jasmani, tetapi juga berkontribusi dalam pembentukan karakter, penguatan kesehatan mental, serta pengembangan keterampilan sosial siswa. Melalui aktivitas fisik yang terstruktur, edukatif, dan menyenangkan, pendidikan jasmani memberikan kesempatan bagi siswa untuk bergerak aktif, menyalurkan energi secara positif, serta mengembangkan sikap sportif dan kerja sama.

Aktivitas jasmani yang dilakukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani terbukti memberikan manfaat psikologis yang signifikan. Kegiatan fisik dapat membantu siswa mengelola stres, meningkatkan suasana hati, serta membangun rasa percaya diri. Selain itu, interaksi sosial yang terjadi dalam aktivitas olahraga dan permainan kelompok mendorong siswa untuk belajar berkomunikasi, bekerja sama, dan menghargai perbedaan. Pengalaman-pengalaman tersebut berperan penting dalam membangun ketahanan mental dan emosional siswa di tengah tekanan kehidupan digital.

Seiring dengan berkembangnya era digital, pendidikan jasmani juga dituntut untuk beradaptasi agar tetap relevan dan efektif. Pemanfaatan teknologi sebagai media pendukung pembelajaran, seperti penggunaan video instruksional, aplikasi kebugaran, atau platform digital untuk pemantauan aktivitas fisik, dapat meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa. Namun, pemanfaatan teknologi tersebut perlu dilakukan secara bijaksana agar tidak mengurangi esensi utama pendidikan jasmani sebagai sarana aktivitas gerak.

Dengan demikian, pendidikan jasmani yang dirancang secara inovatif dan kontekstual memiliki potensi besar dalam membantu siswa menyeimbangkan penggunaan teknologi digital dengan aktivitas fisik yang sehat. Peran pendidikan jasmani menjadi semakin penting dalam membangun ketahanan fisik dan mental siswa sebagai bekal menghadapi tantangan kehidupan di era digital. Oleh karena itu, kajian mengenai peran pendidikan jasmani dalam meningkatkan ketahanan fisik dan mental siswa perlu dilakukan secara mendalam.

Berdasarkan latar belakang tersebut, artikel ini bertujuan untuk mengkaji berbagai temuan penelitian terdahulu melalui pendekatan kajian literatur guna menganalisis peran pendidikan jasmani dalam meningkatkan ketahanan fisik dan mental siswa di era digital. Hasil kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis bagi pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani yang adaptif, efektif, dan berorientasi pada kesejahteraan siswa.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode literature review untuk mengkaji secara komprehensif peran Pendidikan Jasmani dalam meningkatkan ketahanan fisik dan mental siswa di era digital. Metode ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian yang berfokus pada pengumpulan, penelaahan, serta sintesis berbagai temuan ilmiah terkait aktivitas fisik, perilaku sedentari, kesehatan mental remaja, dan relevansi Pendidikan Jasmani dalam konteks digitalisasi.

Proses penelusuran literatur dilakukan melalui berbagai sumber ilmiah seperti artikel jurnal nasional dan internasional, serta publikasi penelitian terdahulu yang relevan. Penelusuran menggunakan kata kunci seperti physical education, sedentary behavior, digital era, mental resilience, physical fitness, dan adolescent health. Literatur yang dipilih dibatasi



pada publikasi yang relevan dengan isu ketahanan fisik–mental dan pembelajaran Pendidikan Jasmani.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil kajian terhadap berbagai sumber pustaka yang relevan, dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani memiliki peranan yang sangat penting dalam memperkuat ketahanan fisik dan mental siswa di tengah pesatnya perkembangan era digital. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa perubahan gaya hidup akibat dominasi teknologi digital telah memengaruhi kebiasaan gerak dan kondisi psikologis siswa. Dalam konteks ini, pendidikan jasmani hadir sebagai instrumen strategis yang mampu menjembatani kebutuhan siswa akan aktivitas fisik sekaligus penguatan kesehatan mental.

### **1. Pendidikan Jasmani sebagai Fondasi Ketahanan Fisik Siswa**

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan komponen kebugaran jasmani siswa. Aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana dan berkesinambungan, seperti latihan aerobik, permainan olahraga, serta kegiatan pengembangan motorik, berperan dalam meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru, kekuatan otot, kelenturan, serta koordinasi gerak. Peningkatan kebugaran ini menjadi indikator utama dari ketahanan fisik siswa.

Di era digital, pola hidup siswa cenderung didominasi oleh aktivitas yang minim gerakan, seperti duduk dalam waktu lama saat menggunakan perangkat digital. Kebiasaan tersebut dapat berdampak negatif terhadap kondisi fisik, termasuk meningkatnya risiko kelelahan, gangguan postur tubuh, dan penurunan kebugaran jasmani. Pendidikan jasmani berfungsi sebagai sarana untuk mengimbangi kondisi tersebut dengan menyediakan aktivitas fisik yang terstruktur dan sesuai dengan tahap perkembangan siswa.

Lebih lanjut, pendidikan jasmani juga berperan dalam membangun kesadaran siswa akan pentingnya menjaga kesehatan tubuh. Melalui pembelajaran yang mengintegrasikan pengetahuan tentang kebugaran, kesehatan, dan gaya hidup aktif, siswa didorong untuk menerapkan kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Kebiasaan ini tidak hanya berdampak jangka pendek, tetapi juga berkontribusi terhadap pembentukan ketahanan fisik yang berkelanjutan hingga masa dewasa.

### **2. Pendidikan Jasmani dalam Penguatan Ketahanan Mental dan Emosional**

Selain aspek fisik, hasil kajian literatur menunjukkan bahwa pendidikan jasmani memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental dan emosional siswa. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin terbukti mampu membantu mengurangi tingkat stres dan kecemasan. Secara fisiologis, aktivitas jasmani dapat merangsang pelepasan hormon yang berperan dalam meningkatkan suasana hati dan memberikan efek relaksasi, sehingga mendukung keseimbangan emosional siswa.

Dari perspektif psikososial, pembelajaran pendidikan jasmani memberikan ruang bagi siswa untuk berinteraksi secara langsung dengan teman sebaya. Kegiatan olahraga dan permainan kelompok mendorong terjadinya kerja sama, komunikasi, dan saling menghargai. Interaksi sosial yang positif ini berperan penting dalam meningkatkan rasa percaya diri, membangun hubungan sosial yang sehat, serta mengurangi perasaan isolasi yang kerap muncul akibat penggunaan teknologi digital secara berlebihan.

Selain itu, pendidikan jasmani juga berkontribusi dalam pembentukan sikap mental

yang tangguh. Melalui pengalaman menghadapi tantangan fisik, persaingan, serta situasi menang dan kalah, siswa belajar mengelola emosi, mengembangkan sikap sportivitas, dan meningkatkan kemampuan untuk bangkit dari kegagalan. Nilai-nilai tersebut merupakan komponen penting dari ketahanan mental yang dibutuhkan siswa dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial di era digital.

### **3. Adaptasi Pendidikan Jasmani terhadap Karakteristik Era Digital**

Hasil kajian menunjukkan bahwa efektivitas pendidikan jasmani dalam meningkatkan ketahanan fisik dan mental siswa sangat dipengaruhi oleh kemampuan adaptasi terhadap perkembangan zaman. Pendidikan jasmani yang dirancang secara konvensional tanpa mempertimbangkan karakteristik generasi digital cenderung kurang optimal dalam menarik minat siswa. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan pembelajaran yang inovatif dan kontekstual.

Pemanfaatan teknologi secara bijak dalam pendidikan jasmani, seperti penggunaan media pembelajaran digital, aplikasi pemantau aktivitas fisik, atau video interaktif, dapat meningkatkan keterlibatan siswa tanpa mengurangi esensi aktivitas fisik. Teknologi dalam hal ini berfungsi sebagai alat pendukung yang membantu siswa memahami konsep kebugaran dan memotivasi mereka untuk bergerak lebih aktif.

Selain itu, integrasi pendidikan jasmani dengan pendidikan kesehatan dan pendidikan karakter menjadi strategi yang relevan dalam menghadapi tantangan era digital. Pendidikan jasmani dapat digunakan sebagai sarana untuk menanamkan pemahaman tentang pentingnya keseimbangan antara aktivitas digital dan aktivitas fisik, serta membangun kesadaran akan dampak penggunaan teknologi terhadap kesehatan fisik dan mental.

### **4. Implikasi Pendidikan Jasmani terhadap Lingkungan Sekolah dan Kehidupan Siswa**

Hasil kajian literatur juga menunjukkan bahwa dukungan lingkungan sekolah memiliki peran penting dalam keberhasilan pendidikan jasmani. Ketersediaan sarana dan prasarana, kebijakan sekolah yang mendukung aktivitas fisik, serta peran guru yang kompeten dan inovatif menjadi faktor pendukung dalam pelaksanaan pendidikan jasmani yang efektif.

Pendidikan jasmani yang diterapkan secara konsisten dan didukung oleh budaya sekolah yang aktif berpotensi menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan kondusif. Lingkungan tersebut tidak hanya mendukung peningkatan kebugaran fisik siswa, tetapi juga memperkuat kesejahteraan mental dan sosial mereka. Dengan demikian, pendidikan jasmani tidak hanya berfungsi sebagai mata pelajaran, melainkan sebagai upaya strategis dalam membentuk generasi yang sehat, tangguh, dan adaptif di era digital.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil kajian literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat strategis dalam meningkatkan ketahanan fisik dan mental siswa di era digital. Pesatnya perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan signifikan terhadap pola hidup siswa, khususnya meningkatnya aktivitas sedentari dan tekanan psikologis. Kondisi tersebut berpotensi menurunkan tingkat kebugaran jasmani serta kesejahteraan mental siswa apabila tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang memadai.

Pendidikan jasmani terbukti mampu menjadi sarana efektif dalam meningkatkan kebugaran fisik siswa melalui aktivitas gerak yang terstruktur, terencana, dan berkelanjutan. Aktivitas tersebut berkontribusi terhadap peningkatan daya tahan tubuh, kekuatan otot, serta

kemampuan motorik, yang merupakan komponen utama dalam membangun ketahanan fisik. Selain itu, pendidikan jasmani juga berperan dalam menanamkan kesadaran akan pentingnya gaya hidup aktif dan sehat sebagai bekal jangka panjang bagi siswa.

Di sisi lain, pendidikan jasmani juga memberikan dampak positif terhadap aspek mental dan emosional siswa. Kegiatan fisik yang dilakukan secara rutin mampu membantu mengurangi tingkat stres, meningkatkan suasana hati, serta memperkuat rasa percaya diri. Interaksi sosial yang terbangun melalui aktivitas olahraga dan permainan kelompok turut mendukung perkembangan keterampilan sosial, sikap sportif, serta ketangguhan mental siswa dalam menghadapi berbagai tekanan akademik dan sosial di era digital.

Lebih lanjut, hasil kajian menunjukkan bahwa pendidikan jasmani perlu dirancang secara adaptif dan inovatif agar tetap relevan dengan karakteristik generasi digital. Pemanfaatan teknologi sebagai media pendukung pembelajaran, integrasi dengan pendidikan kesehatan dan karakter, serta dukungan lingkungan sekolah yang kondusif menjadi faktor penting dalam mengoptimalkan peran pendidikan jasmani. Dengan demikian, pendidikan jasmani tidak hanya berfungsi sebagai mata pelajaran pendukung kebugaran fisik, tetapi juga sebagai instrumen strategis dalam membentuk generasi siswa yang sehat, tangguh, dan mampu menghadapi tantangan kehidupan di era digital.

## DAFTAR PUSAKA

- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397–401.
- Biddle, S. J. H., Gorely, T., & Stensel, D. J. (2004). Health-enhancing physical activity and sedentary behaviour in children and adolescents. *Journal of Sports Sciences*, 22(8), 679–701.
- Bangun, S. Y. (2016). Peran pendidikan jasmani dan olahraga dalam pembentukan karakter siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(1), 1–8.
- Sutrisno. (2020). Pendidikan jasmani di era revolusi industri 4.0. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(2), 45–53.
- Donnelly, J. E., et al. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48(6), 1197–1222.
- Hardman, K. (2008). Physical education in schools: A global perspective. *Kinesiology*, 40(1), 5–28.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2017). *Panduan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan*. Jakarta: Kemendikbud.
- Lubans, D. R., Richards, J., Hillman, C. H., et al. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: A systematic review. *Preventive Medicine*, 66, 57–65.
- Nasution, S. (2018). Pendidikan jasmani sebagai wahana pembentukan karakter peserta didik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14(2), 45–53.
- Owen, N., Healy, G. N., Matthews, C. E., & Dunstan, D. W. (2010). Too much sitting: The population health science of sedentary behavior. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 38(3), 105–113.
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(5), 963–975.



- Strong, W. B., et al. (2005). Evidence-based physical activity for school-age youth. *Journal of Pediatrics*, 146(6), 732–737.
- Tremblay, M. S., et al. (2011). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(98), 1–22.
- WHO. (2010). Global recommendations on physical activity for health. Geneva: World Health Organization.
- WHO. (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization.