**Journal of Innovative and Creativity**
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
6 (2) 2026, Page: 31158-31161

# Falsafah Pendidikan Jasmani dalam Pengembangan Karakter dan Kesehatan Mahasiswa

**Putra Arima[1], Martinus Vincent Debataraja[2], Aldos Lase[3], Jerry gultom[4], Salsabila Dahri[5]**

**[1,2,3,4,5]Universitas Negeri Medan**

putraarima@unimed.ac.id[1], martinusvincent1304@gmail.com[2], aldolase007@gmail.com[3], jerrygultom01@gmail.com[4], salsabiladahri@gmail.com[5]

Published: Juni, 2026

## ABSTRACT

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang tidak hanya berorientasi pada pengembangan kemampuan fisik, tetapi juga berperan dalam pembentukan karakter dan peningkatan kesehatan mahasiswa. Di lingkungan perguruan tinggi, pendidikan jasmani memiliki fungsi strategis dalam membangun nilai-nilai disiplin, tanggung jawab, kerja sama, sportivitas, dan kepemimpinan yang diperlukan dalam kehidupan akademik maupun sosial. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji falsafah pendidikan jasmani sebagai sarana pengembangan karakter dan kesehatan mahasiswa melalui pendekatan studi literatur. Metode yang digunakan adalah kajian kepustakaan dengan menganalisis berbagai referensi ilmiah terkait pendidikan jasmani, kesehatan, dan pembentukan karakter. Hasil kajian menunjukkan bahwa pendidikan jasmani yang dilaksanakan secara terencana dan berkesinambungan mampu meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan mental, serta membentuk karakter positif mahasiswa. Aktivitas fisik yang terintegrasi dengan nilai-nilai pendidikan memberikan kontribusi terhadap pengembangan kepribadian yang seimbang antara aspek fisik, intelektual, emosional, dan sosial. Dengan demikian, falsafah pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam menciptakan generasi mahasiswa yang sehat, berkarakter, produktif, dan mampu menghadapi tantangan kehidupan modern.)

**Keywords:** Pendidikan Jasmani, Karakter, Kesehatan, Mahasiswa, Kebugaran

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses yang bertujuan mengembangkan potensi manusia secara menyeluruh, baik dari aspek kognitif, afektif, maupun psikomotorik. Salah satu komponen penting dalam sistem pendidikan adalah pendidikan jasmani yang berperan dalam mengembangkan kemampuan fisik sekaligus membentuk karakter peserta didik. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik sebagai media pengembangan individu secara menyeluruh (Sari et al., 2024).

Di era modern saat ini, mahasiswa menghadapi berbagai tantangan yang dapat memengaruhi kondisi kesehatan fisik maupun mental. Pola hidup sedentari, penggunaan teknologi yang berlebihan, serta rendahnya aktivitas fisik menjadi faktor yang berkontribusi terhadap menurunnya tingkat kebugaran mahasiswa (Sunadi et al., 2009). Kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan seperti obesitas, penyakit kardiovaskular, hingga gangguan psikologis berupa stres dan kecemasan.

Falsafah pendidikan jasmani memandang manusia sebagai satu kesatuan utuh antara tubuh dan pikiran. Oleh karena itu, aktivitas fisik tidak hanya berfungsi meningkatkan kebugaran, tetapi juga membentuk karakter dan kepribadian individu. Melalui berbagai aktivitas olahraga, mahasiswa belajar tentang kerja sama, tanggung jawab, disiplin, kepemimpinan, serta sportivitas yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan sosial dan professional (Adieningtyas et al., 2026).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup mahasiswa melalui pengembangan kesehatan dan karakter secara bersamaan. Oleh karena itu, pendidikan jasmani perlu dipahami sebagai proses pendidikan yang berkontribusi terhadap pembentukan sumber daya manusia yang sehat dan berkarakter (Multidisiplin, 2026).

# LANDASAN TEORI

### Falsafah Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani didasarkan pada konsep pendidikan holistik yang mengembangkan seluruh aspek manusia melalui aktivitas fisik. Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik sebagai sarana untuk menghasilkan perubahan positif dalam kehidupan individu (Bangun, 2016).

Pendidikan jasmani tidak hanya berfokus pada pengembangan kemampuan motorik, tetapi juga berkontribusi terhadap perkembangan sosial, emosional, dan intelektual peserta didik. Dengan demikian, pendidikan jasmani memiliki posisi strategis dalam membentuk manusia yang seimbang antara kemampuan fisik dan karakter .

### Pendidikan Jasmani dan Pengembangan Karakter

Karakter merupakan seperangkat nilai yang menjadi pedoman dalam berpikir dan bertindak. Pendidikan jasmani menjadi salah satu sarana efektif dalam menanamkan nilai-nilai karakter karena proses pembelajarannya melibatkan interaksi sosial dan pengalaman langsung. Aktivitas olahraga mampu membentuk sikap disiplin, tanggung jawab, kejujuran, serta sportivitas melalui pengalaman nyata yang diperoleh peserta didik selama mengikuti kegiatan olahraga (Bile et al., 2025).

Pengalaman kompetitif dalam olahraga dapat membantu peserta didik mengembangkan kemampuan kepemimpinan, pengendalian diri, dan rasa hormat terhadap orang lain.

### Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Mahasiswa

Kesehatan merupakan salah satu tujuan utama pendidikan jasmani. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan fungsi jantung, paru-paru, kekuatan otot, serta daya tahan tubuh (Vinna et al., n.d.). Selain kesehatan fisik, pendidikan jasmani juga memberikan manfaat terhadap kesehatan mental. Aktivitas fisik mampu menurunkan tingkat stres, meningkatkan suasana hati, dan membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik secara lebih efektif.

# METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (library research) dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Studi literatur dilakukan dengan mengumpulkan dan menganalisis berbagai sumber ilmiah yang berkaitan dengan falsafah pendidikan jasmani, pengembangan karakter, dan kesehatan mahasiswa. Sumber data yang digunakan meliputi buku, artikel jurnal nasional maupun internasional, prosiding seminar, serta dokumen ilmiah lain yang relevan dengan topik penelitian.

Proses penelitian dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu: (1) identifikasi permasalahan penelitian, (2) pengumpulan referensi yang relevan, (3) seleksi dan klasifikasi sumber pustaka, (4) analisis dan sintesis data berdasarkan teori dan hasil penelitian terdahulu, serta (5) penarikan kesimpulan. Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*) untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai peran falsafah pendidikan jasmani dalam pengembangan karakter dan kesehatan mahasiswa.

# HASIL DAN PEMBAHASAN

### Peran Pendidikan Jasmani dalam Pembentukan Karakter Mahasiswa

Hasil kajian menunjukkan bahwa pendidikan jasmani memiliki pengaruh signifikan terhadap pembentukan karakter mahasiswa. Aktivitas olahraga memberikan pengalaman nyata yang menuntut individu untuk mematuhi aturan, menghormati lawan, bekerja sama dalam tim, serta bertanggung jawab terhadap tindakan yang dilakukan (Adieningtyas et al., 2026).

Dalam kegiatan olahraga kelompok seperti sepak bola, bola voli, dan basket, mahasiswa belajar membangun komunikasi yang efektif dan mengutamakan kepentingan tim dibandingkan kepentingan pribadi. Situasi tersebut menjadi sarana pembelajaran karakter yang sulit diperoleh hanya melalui pembelajaran teoritis di kelas.

Selain itu, kompetisi olahraga mengajarkan mahasiswa untuk menerima hasil pertandingan secara sportif. Mahasiswa dilatih untuk menghargai proses, menghormati prestasi orang lain, dan menjadikan kegagalan sebagai motivasi untuk berkembang.

**Peran Pendidikan Jasmani dalam Meningkatkan Kesehatan Mahasiswa**

Kajian literatur menunjukkan bahwa mahasiswa yang aktif mengikuti kegiatan pendidikan jasmani memiliki tingkat kebugaran yang lebih baik dibandingkan mahasiswa yang kurang aktif secara fisik. Aktivitas olahraga secara rutin mampu meningkatkan kapasitas paru-paru, memperkuat fungsi jantung, meningkatkan metabolisme tubuh, serta menjaga berat badan ideal.

Dari aspek kesehatan mental, aktivitas fisik terbukti mampu mengurangi tingkat stres yang sering dialami mahasiswa akibat tekanan akademik. Olahraga juga meningkatkan konsentrasi, kualitas tidur, serta rasa percaya diri mahasiswa.

*Tabel 1. Kontribusi Pendidikan Jasmani terhadap Mahasiswa*

| Aspek | Kontribusi Pendidikan Jasmani |
|---|---|
| Fisik | Meningkatkan kebugaran dan daya tahan tubuh |
| Mental | Mengurangi stres dan meningkatkan kepercayaan diri |
| Sosial | Mengembangkan kerja sama dan komunikasi |
| Moral | Menanamkan sportivitas dan kejujuran |
| Akademik | Mendukung konsentrasi dan produktivitas belajar |

**Implementasi Falsafah Pendidikan Jasmani di Perguruan Tinggi**

Implementasi falsafah pendidikan jasmani di perguruan tinggi perlu dilakukan secara holistik dengan mengintegrasikan aspek kesehatan dan karakter dalam setiap kegiatan pembelajaran. Dosen pendidikan jasmani tidak hanya berperan sebagai instruktur olahraga, tetapi juga sebagai pendidik yang menanamkan nilai-nilai karakter kepada mahasiswa.

Program pendidikan jasmani hendaknya dirancang secara menarik, inklusif, dan sesuai dengan kebutuhan mahasiswa sehingga dapat meningkatkan partisipasi aktif serta membangun kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat sepanjang hayat.

## KESIMPULAN

Falsafah pendidikan jasmani menempatkan aktivitas fisik sebagai sarana pendidikan yang bertujuan mengembangkan manusia secara menyeluruh. Pendidikan jasmani tidak hanya berfungsi meningkatkan kesehatan dan kebugaran mahasiswa, tetapi juga berperan penting dalam pembentukan karakter positif seperti disiplin, tanggung jawab, kerja sama, kepemimpinan, dan sportivitas. Melalui pelaksanaan pendidikan jasmani yang terencana dan berkesinambungan, mahasiswa dapat berkembang menjadi individu yang sehat secara fisik, stabil secara mental, serta memiliki karakter yang kuat dalam menghadapi tantangan kehidupan. Oleh karena itu, pendidikan jasmani perlu mendapatkan perhatian yang lebih besar dalam sistem pendidikan tinggi sebagai bagian dari upaya menciptakan sumber daya manusia yang unggul dan berdaya saing.

## REFERENCES

Adieningtyas, A. Z., Fakhrizan, N., Kustolani, F., Fajari, T. P., Renanda, D., & Siahaan, P. (2026). *Jurnal Ilmiah ADIRAGA Pengembangan Karakter Melalui Pendidikan Jasmani bagi*

*Mahasiswa UPI Character Development through Physical Education for UPI Students*. *12*(1), 138–146.

Bangun, S. Y. (2016). *PERAN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA KAJIAN PUSTAKA & PEMBAHASAN*. *VI*.

Bile, R. L., Bayo, Y., Tapo, O., Wani, B., & Lobo, S. M. (2025). *DAMPAK PROGRAM KAMPUS MENGAJAR BAGI PEMBENTUKAN*. *5*, 83–91. https://doi.org/10.38048/jor.v4i3.

Multidisiplin, J. I. (2026). *Peran pendidikan jasmani terhadap kesehatan dan prestasi akademik mahasiswa*. *3*(3), 620–624.

Sari, W. A., Warni, H., & Arifin, S. (2024). *The Role of Physical Education Sports and Health in Building Character*. *4*(2), 204–211.

Sunadi, D., Fisik, S. A., & Kebugaran, D. A. N. T. (2009). *Pendahuluan Percobaan Hasil dan Pembahasan*. 5–8.

Vinna, M., Payung, B., Purba, J. P., Widia, T., Tamba, A., Pendidikan, T., Universitas, O., & Berastagi, Q. (n.d.). *Hubungan aktivitas fisik harian dengan tingkat kebugaran mahasiswa pendidikan jasmani*. *1*, 121–125.