

Pengaruh Pendidikan Jasmani Terhadap Fungsi Kognitif dan Capaian Belajar Peserta Didik

Abdul Latif Shiddiq Hizbulloh¹, Citra Resita²

¹² Universitas Singaperbangsa Karawang, Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi

e-mail: latif.shz11@gmail.com, citra.resita@fkip.unsika.ac.id

Article Info

Article history:

Received 26-09-2023

Revised 15-10-2023

Accepted 28-10-2023

Keyword:

Pendidikan Jasmani,
Fungsi Kognitif, Capaian
Belajar

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis terkait pengaruh pendidikan jasmani terhadap fungsi kognitif dan capaian belajar peserta didik guna menunjang proses pembelajaran di sekolah. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis kajian pustaka. Adapun data yang diperoleh bersumber dari jurnal ilmiah, buku, dan dokumen – dokumen pendukung yang berkaitan dengan topik penelitian. Setelah data di dapatkan dilakukan analisis mendalam tentang pengaruh pendidikan jasmani terhadap fungsi kognitif dan capaian belajar peserta didik. Hasil analisis menunjukkan bahwa pendidikan jasmani berperan penting dalam fungsi kognitif peserta didik yang secara tidak langsung memengaruhi juga capaian belajar peserta didik. Di dalam pendidikan jasmani memiliki tiga ranah yaitu, kognitif, afektif dan psikomotor. Pendidikan jasmani mengajarkan kepada peserta didik untuk memproses, menyimpan, dan mengambil informasi dari lingkungan sekitarnya. Beberapa fungsi kognitif penting yang dapat ditingkatkan melalui pendidikan jasmani adalah perhatian, memori, dan pemecahan masalah.



©2023 Authors. Published by Sabajaya Publisher. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

INTRODUCTION

Pendidikan jasmani adalah bagian dari pendidikan yang berkaitan dengan pembelajaran dan pengembangan aspek fisik, kesehatan, dan kebugaran tubuh melalui berbagai macam aktivitas fisik seperti olahraga, senam, dan kegiatan fisik lainnya. Hakikat pendidikan jasmani adalah untuk mengembangkan keterampilan motorik dan kemampuan fisik seseorang, serta mempromosikan kesehatan dan kesejahteraan fisik yang optimal. Selain itu, pendidikan jasmani juga dapat membantu dalam pengembangan aspek sosial, emosional, dan intelektual individu melalui interaksi dengan orang lain, pembelajaran tim, pengembangan kemampuan kepemimpinan dan kerjasama, serta pengembangan keterampilan problem solving.

Pendidikan jasmani juga dapat membantu individu untuk membangun sikap positif dan kepercayaan diri, meningkatkan disiplin diri, serta mengajarkan nilai-nilai seperti fair play, kerjasama, dan kejujuran. Oleh karena itu, pendidikan jasmani sangat penting dalam pembentukan karakter dan keseimbangan hidup yang sehat bagi setiap individu. Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam pengembangan kognitif siswa. Ada beberapa bukti yang menunjukkan bahwa olahraga dan aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan kemampuan kognitif seperti perhatian, konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan pemecahan masalah.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan produksi sel-sel otak baru, yang berkontribusi pada peningkatan kinerja kognitif. Selain itu, olahraga juga dapat meningkatkan aliran darah ke otak, yang dapat meningkatkan kemampuan berpikir dan kinerja kognitif. Pendidikan jasmani juga dapat membantu meningkatkan motivasi dan keterampilan belajar siswa. Olahraga dan kegiatan fisik dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan, serta meningkatkan kesejahteraan mental. Hal ini dapat membantu siswa lebih siap untuk belajar dan mengoptimalkan kinerja akademik mereka. Oleh karena itu, pendidikan jasmani tidak hanya penting untuk pengembangan fisik dan kesehatan, tetapi juga untuk pengembangan kognitif dan akademik siswa. Sebagai pendidik, penting untuk memperhatikan kebutuhan siswa secara holistik dan memasukkan pendidikan jasmani dalam program pembelajaran mereka.

Ranah kognitif dalam pendidikan jasmani merujuk pada kemampuan intelektual siswa dalam memahami, menganalisis, dan mengevaluasi informasi yang berkaitan dengan aktivitas fisik dan kesehatan. Ranah kognitif ini merupakan bagian penting dari kurikulum pendidikan jasmani, karena membantu siswa untuk memahami pentingnya olahraga dan kesehatan, serta mengembangkan keterampilan dan pengetahuan yang diperlukan untuk menjaga kesehatan secara keseluruhan. Pemahaman tentang Kesehatan dan Kebugaran Fisik Ranah kognitif dalam pendidikan jasmani mencakup pemahaman tentang kesehatan dan kebugaran fisik. Ini meliputi pengetahuan tentang nutrisi, kebugaran jasmani, dan bagaimana menjaga kesehatan secara keseluruhan. Siswa juga harus memahami pentingnya olahraga dalam menjaga kesehatan dan menghindari penyakit.

Pemahaman tentang Keterampilan Olahraga Ranah kognitif juga meliputi pemahaman tentang keterampilan olahraga. Siswa harus memahami teknik dan strategi yang terkait dengan olahraga tertentu, seperti teknik memukul bola dalam permainan tenis atau teknik melompat dalam olahraga atletik. Siswa juga harus memahami cara mengembangkan keterampilan olahraga tersebut dan meningkatkan kemampuan mereka.

Pemahaman tentang Prinsip Kesehatan dan Kebugaran Fisik Siswa harus memahami prinsip-prinsip yang terkait dengan kesehatan dan kebugaran fisik, seperti prinsip overload dan prinsip specificity. Prinsip overload mengacu pada konsep bahwa tubuh harus dikenakan beban yang cukup untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan otot. Prinsip specificity mengacu pada konsep bahwa latihan harus diarahkan pada area tertentu dari tubuh untuk mencapai hasil yang diinginkan. Pemahaman tentang Bagaimana Menerapkan Keterampilan dan Pengetahuan Ranah kognitif dalam pendidikan jasmani juga mencakup pemahaman tentang bagaimana menerapkan keterampilan dan pengetahuan yang telah dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. Siswa harus dapat mengaplikasikan keterampilan dan pengetahuan ini untuk menjaga kesehatan dan kebugaran fisik mereka sendiri serta membantu orang lain untuk melakukan hal yang sama. Pemahaman tentang Pengambilan Keputusan Siswa juga harus dapat melakukan pengambilan keputusan yang tepat dalam hubungannya dengan aktivitas fisik dan kesehatan. Misalnya, siswa harus dapat memilih jenis olahraga yang tepat untuk kondisi fisik mereka, memahami risiko cedera dan cara menghindarinya, dan memilih makanan yang sehat untuk mendukung kesehatan dan kebugaran fisik mereka. Di dalam pendidikan jasmani juga diajarkan bagaimana cara merawat dan menjaga kesehatan tubuh, dimana ketika tubuh yang sehat merupakan salah satu faktor penunjang keberhasilan capaian dan prestasi belajar peserta didik. Kesehatan adalah faktor penting yang mempengaruhi capaian belajar

siswa. Kesehatan yang baik dapat meningkatkan kemampuan belajar, sementara kesehatan yang buruk dapat mengganggu kemampuan belajar. Oleh karena itu, menjaga kesehatan siswa adalah hal yang penting bagi pendidikan. Kesehatan yang baik dapat meningkatkan kemampuan siswa untuk berkonsentrasi dalam kelas. Siswa yang sehat dapat lebih mudah fokus pada materi pelajaran dan memahaminya dengan lebih baik. Sebaliknya, siswa yang tidak sehat cenderung merasa lelah atau sakit dan sulit berkonsentrasi dalam kelas. Siswa yang sehat dapat lebih cepat pulih dari sakit atau cedera. Hal ini dapat meminimalkan absensi siswa dari sekolah dan memastikan bahwa siswa tetap up-to-date dengan materi pelajaran. Sebaliknya, siswa yang sering sakit atau mengalami cedera mungkin sering absen dari sekolah, yang dapat mengganggu kemampuan mereka untuk memahami dan mengejar materi pelajaran.

Siswa yang sehat dapat memiliki stamina yang lebih baik dan dapat bertahan lebih lama dalam aktivitas fisik atau mental yang menuntut. Hal ini dapat membantu siswa untuk melakukan tugas-tugas yang membutuhkan waktu lama atau yang memerlukan konsentrasi yang tinggi. Siswa yang tidak sehat mungkin lebih cepat lelah dan sulit melakukan tugas-tugas tersebut. Kesehatan yang baik dapat

membantu siswa merasa lebih baik secara emosional. Ketika siswa merasa sehat dan bahagia, mereka lebih mungkin untuk merasa termotivasi dan bersemangat dalam belajar. Sebaliknya, siswa yang tidak sehat atau merasa tidak nyaman secara emosional cenderung merasa kurang termotivasi dan tidak bersemangat dalam belajar. Kesehatan yang baik juga dapat membantu siswa menurunkan tingkat stres. Siswa yang sehat memiliki kemampuan untuk mengatasi stres dan tekanan dengan lebih baik. Hal ini dapat membantu mereka untuk tetap tenang dan fokus saat menghadapi tugas yang menantang atau ujian.

Kesehatan merupakan faktor penting dalam meningkatkan capaian belajar siswa. Kesehatan yang baik dapat meningkatkan konsentrasi, mempercepat pemulihan dari penyakit, meningkatkan stamina, meningkatkan mood dan kesejahteraan emosional, serta menurunkan stres. Oleh karena itu, menjaga kesehatan siswa harus menjadi prioritas dalam pendidikan. Dari uraian diatas dapat diketahui bahwa tujuan dari pendidikan jasmani berorientasi pada hal kesehatan peserta didik. Bukan hanya kesehatan fisik nya atau jasmaniyah saja, tetapi kesehatan rohaniyahnya ataupun mentalnya. Oleh karena itu didalam pembelajaran pendidikan jasmani harus membuat suasana yang menyenangkan dan membuat peserta didik aktif bergerak sehingga dapat meningkatkan kesehatan fisik, kesehatan mental, dan emosional peserta didik. Dengan demikian, Penjas memainkan peran yang penting dalam meningkatkan capaian belajar siswa. Melalui Penjas, siswa dapat mengembangkan keterampilan fisik, mental, dan sosial yang diperlukan untuk mencapai keberhasilan dalam studi dan kehidupan. Oleh karena itu, Penjas harus dipertahankan sebagai bagian penting dari kurikulum pendidikan.

RESEARCH METHODS

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis yang berbeda meninjau literatur, secara khusus memeriksa temuan penelitian, dan mengerjakan konsep yang ada untuk memperdalam analisis secara kualitatif guna mengungkap ilmu baru yang bermanfaat di masa mendatang. Data didapatkan dari berbagai sumber seperti jurnal ilmiah, buku, dan dokumen – dokumen lain yang terkait dengan topik penelitian. Proses pengumpulan data dilakukan melalui pencarian informasi dan berbagai database online, seperti google scholar, mendeley dan sumber online lainnya. Setelah data terkumpul, data dianalisis dengan menggunakan teknik analisis data kualitatif, yaitu contents analysis. Pada tahap content analysis, data dianalisis untuk mengidentifikasi unit analisis seperti kata, frasa, atau kalimat yang mewakili tema atau konsep tertentu. Sedangkan pada tahap thematic analysis, data dianalisis untuk mengidentifikasi tema – tema yang muncul dan diklasifikasi ke dalam katagori yang lebih umum dan konseptual.

RESULTS AND DISCUSSION

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang di ajarkan disekolah – sekolah, tentunya mempunyai peranan yang sangat penting terhadap pembelajaran peserta didik. Di dalam pendidikan jasmani peserta didik diberi kesempatan untuk terlibat langsung atau ikut serta dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas fisik, olahraga dan media lainnya untuk membantu dan mendorong perkembangan psikis, perkembangan penalaran dan pengetahuan, penghayatan sikap, emosional, spiritual, dan sosial serta pertumbuhan fisik peserta didik. Artinya di dalam pendidikan jasmani tidak hanya tertuju terhadap aspek jasmani nya saja (fisik) tapi juga tertuju pada aspek kognitifnya (cara berpikir). Oleh karena itu diharapkan pendidikan jasmani dapat menjadi penunjang peserta didik dalam prestasi dan capaian belajarnya di sekolah.

Pendidikan jasmani bukan hanya tentang kebugaran fisik dan keahlian motorik semata, tetapi juga dapat membantu meningkatkan fungsi kognitif seseorang. Fungsi kognitif merujuk pada kemampuan mental seseorang dalam memproses, menyimpan, dan mengambil informasi dari lingkungan sekitarnya. Beberapa fungsi kognitif penting yang dapat ditingkatkan melalui pendidikan jasmani adalah perhatian, memori, dan pemecahan masalah. Perhatian adalah kemampuan untuk memusatkan pikiran pada suatu hal atau kegiatan tertentu. Dalam pendidikan jasmani, perhatian dapat ditingkatkan melalui latihan yang menuntut fokus dan konsentrasi yang tinggi, seperti senam atau yoga. Latihan-latihan ini membantu melatih otak untuk lebih fokus dan mengurangi distraksi yang dapat mengganggu perhatian. Memori adalah kemampuan untuk menyimpan dan mengambil informasi dari ingatan. Pendidikan jasmani dapat membantu meningkatkan memori melalui latihan-latihan yang melibatkan koordinasi antara gerakan dan ingatan, seperti belajar gerakan-gerakan tari atau olahraga. Hal ini dapat membantu memperkuat koneksi antara otak dan tubuh, sehingga memori menjadi lebih baik.

Pemecahan masalah adalah kemampuan untuk memecahkan masalah atau menghadapi situasi yang kompleks. Dalam pendidikan jasmani, pemecahan masalah dapat dilatih melalui latihan-latihan yang menuntut strategi dan perencanaan, seperti olahraga tim atau senam aerobik. Dalam olahraga tim, siswa diajarkan untuk berpikir secara taktis dan merencanakan langkah-langkah yang akan diambil untuk mencapai tujuan. Sedangkan senam aerobik melatih siswa untuk mengatur gerakan dan strategi untuk mencapai tujuan koreografi yang telah ditentukan. Selain itu, pendidikan jasmani juga dapat membantu meningkatkan kemampuan verbal dan spasial seseorang. Kemampuan verbal berkaitan dengan kemampuan untuk menggunakan bahasa dan komunikasi, sedangkan kemampuan spasial berkaitan dengan kemampuan untuk memahami dan memanipulasi objek-objek dalam ruang. Latihan-latihan seperti senam atau yoga dapat membantu meningkatkan kemampuan verbal dan spasial melalui penggunaan instruksi verbal dan visual dalam menjalankan gerakan-gerakan tertentu.

Dengan demikian, pendidikan jasmani dapat menjadi bagian penting dari pendidikan holistik yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan dan fungsi kognitif siswa secara menyeluruh. Oleh karena itu, pendidikan jasmani harus dipertimbangkan sebagai bagian penting dari kurikulum sekolah yang seimbang dan komprehensif.

Fungsi kognitif adalah kemampuan otak untuk memproses, menginterpretasi, dan menggunakan informasi dalam pembelajaran. Dalam konteks pendidikan jasmani, fungsi kognitif sangat penting karena memainkan peran penting dalam pengembangan keterampilan motorik, pemahaman konsep dan strategi, serta keterampilan kognitif yang lebih kompleks. Beberapa fungsi kognitif yang penting dalam pendidikan jasmani adalah sebagai berikut: (1) Pemrosesan informasi: Fungsi kognitif ini berkaitan dengan kemampuan otak untuk memproses informasi sensorik, seperti visual dan auditif, yang masuk dari lingkungan sekitar. Kemampuan ini penting dalam mengenali gerakan, mengikuti instruksi, dan memperoleh pemahaman tentang aktivitas fisik. (2) Pemecahan masalah: Fungsi kognitif ini melibatkan kemampuan otak untuk memecahkan masalah dan mengambil keputusan dalam situasi yang kompleks. Ini dapat membantu siswa untuk mengatasi tantangan dalam olahraga atau aktivitas fisik yang memerlukan strategi dan pemikiran kreatif. (3) Memori jangka pendek: Kemampuan untuk mempertahankan informasi dalam jangka pendek sangat penting dalam pendidikan jasmani. Siswa perlu mampu mengingat instruksi, aturan permainan, dan taktik dalam aktivitas fisik. (4) Pemahaman konsep: Kemampuan untuk memahami konsep dan teori yang mendasari aktivitas fisik adalah aspek kognitif penting dalam pendidikan jasmani. Hal ini dapat membantu siswa untuk memahami pentingnya latihan dan nutrisi, serta bagaimana aktivitas fisik dapat mempengaruhi kesehatan mereka. (5) Perencanaan dan pengorganisasian: Kemampuan untuk merencanakan dan mengorganisir aktivitas fisik adalah aspek penting dari fungsi kognitif. Ini membantu siswa untuk merencanakan latihan dan mengatur jadwal aktivitas fisik mereka.

Oleh karena itu, pendidikan jasmani yang efektif harus memperhatikan fungsi kognitif siswa dalam merancang dan mengajar aktivitas fisik. Hal ini dapat dilakukan dengan memasukkan strategi pengajaran yang dirancang untuk mempromosikan pemecahan masalah, memori jangka pendek, pemahaman konsep, perencanaan, dan pengorganisasian dalam pembelajaran. Dengan cara ini, siswa dapat mengembangkan keterampilan fisik dan kognitif yang lebih baik, yang akan membantu mereka meraih hasil yang lebih baik dalam pendidikan jasmani dan di luar itu. Di dalam pendidikan jasmani peserta didik dituntut untuk bergerak, itu mengapa didalam pendidikan jasmani dalam proses pembelajarannya berhubungan aktivitas fisik. Adapun di dalam aktifitas fisik tersebut akan berdampak pada aliran darah yang menuju ke otak mengalami peningkatan. Selain itu terjadi peningkatan pada norepinefrin, epinefrin, serotonin, dan juga asetkolin yang merupakan neurotransmitter yang berhubungan dengan pemrosesan informasi, memori ingatan, dan juga dapat memengaruhi bentuk atau struktural otak yang dimana merumakan penunjang fungsi kognitif peserta didik.

Banyak penelitian telah menunjukkan bahwa pendidikan jasmani dapat memiliki pengaruh positif terhadap fungsi kognitif, terutama pada anak-anak dan remaja. Berikut adalah beberapa cara di mana pendidikan jasmani dapat mempengaruhi fungsi kognitif: (1) Peningkatan aliran darah ke otak: Latihan fisik dapat meningkatkan aliran darah ke otak, yang dapat meningkatkan pasokan oksigen dan nutrisi ke sel-sel otak dan mempromosikan kesehatan dan kebugaran otak. (2) Peningkatan neuroplastisitas: Latihan fisik juga dapat meningkatkan neuroplastisitas atau kemampuan otak untuk membentuk dan memperkuat jalur-jalur saraf baru. Hal ini dapat meningkatkan fungsi kognitif seperti memori, belajar, dan pemrosesan informasi. (3) Peningkatan hormon: Latihan fisik juga dapat meningkatkan produksi hormon seperti dopamine, serotonin, dan norepinefrin, yang dapat meningkatkan mood dan fungsi

kognitif. (4) Pengurangan stres: Latihan fisik dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan, yang dapat meningkatkan fungsi kognitif dan membantu mengurangi risiko gangguan mental. (5) Peningkatan kemampuan multitasking: Pendidikan jasmani juga dapat membantu meningkatkan kemampuan multitasking, yang dapat membantu meningkatkan produktivitas dan efisiensi dalam aktivitas sehari-hari. Namun, perlu diingat bahwa efek positif dari pendidikan jasmani pada fungsi kognitif dapat bervariasi tergantung pada faktor-faktor seperti intensitas dan durasi latihan, jenis latihan, dan usia dan kondisi fisik individu.

Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mental seseorang. Salah satu aspek penting dari kesehatan mental adalah fungsi kognitif, yang meliputi kemampuan seseorang untuk mengingat, memperhatikan, memecahkan masalah, dan mengambil keputusan. Beberapa penelitian telah dilakukan untuk mengevaluasi pengaruh pendidikan jasmani terhadap fungsi kognitif. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani dapat meningkatkan kemampuan kognitif seseorang.

Penelitian yang dilakukan oleh Hillman dan koleganya pada tahun 2009 menunjukkan bahwa latihan fisik secara teratur dapat meningkatkan fungsi eksekutif, yaitu kemampuan untuk mengontrol perilaku, memperhatikan, dan memecahkan masalah. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa anak-anak yang melakukan latihan fisik yang lebih intensif memiliki kemampuan yang lebih baik dalam tugas-tugas yang melibatkan fungsi eksekutif. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Tomporowski dan koleganya pada tahun 2008 menunjukkan bahwa anak-anak yang terlibat dalam kegiatan fisik memiliki kemampuan akademik yang lebih baik. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa latihan fisik secara teratur dapat meningkatkan kemampuan membaca dan menulis pada anak-anak.

Penelitian lain yang dilakukan oleh para ahli di Amerika pada tahun 2019 menunjukkan bahwa latihan fisik dapat meningkatkan kemampuan memori jangka pendek pada orang dewasa. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa orang dewasa yang melakukan latihan fisik selama 30 menit memiliki kemampuan memori jangka pendek yang lebih baik daripada mereka yang tidak melakukan latihan fisik. Secara keseluruhan, penelitian menunjukkan bahwa pendidikan jasmani dapat meningkatkan fungsi kognitif seseorang. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk memperhatikan pendidikan jasmani sebagai bagian dari pendidikan yang holistik dan terpadu. Dengan demikian, kita dapat memastikan bahwa siswa memiliki kesehatan fisik dan mental yang baik serta kemampuan kognitif yang optimal untuk mencapai keberhasilan di berbagai bidang kehidupan.

Pendidikan jasmani adalah salah satu aspek penting dalam pendidikan yang berkaitan dengan kesehatan fisik dan mental seseorang. Dalam beberapa tahun terakhir, banyak penelitian telah dilakukan untuk mengidentifikasi hubungan antara pendidikan jasmani dan fungsi kognitif. Fungsi kognitif adalah kemampuan untuk memproses informasi dan menghasilkan pemahaman dan pengetahuan. Fungsi kognitif meliputi perhatian, memori, pemecahan masalah, dan kemampuan berpikir abstrak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan jasmani dapat meningkatkan fungsi kognitif, terutama pada anak-anak dan dewasa yang sehat.

Salah satu studi yang dilakukan di Amerika Serikat menemukan bahwa anak-anak yang lebih aktif secara fisik memiliki performa kognitif yang lebih baik dibandingkan dengan anak-anak yang kurang aktif. Studi tersebut juga menunjukkan bahwa program pendidikan jasmani yang intens dapat meningkatkan performa kognitif pada anak-anak. Selain itu, penelitian lain yang dilakukan pada orang dewasa menunjukkan bahwa olahraga secara teratur dapat meningkatkan fungsi kognitif dan mengurangi risiko terjadinya demensia pada usia lanjut. Dalam penelitian tersebut, partisipan yang melakukan latihan aerobik selama setidaknya 30 menit per hari selama enam bulan mengalami peningkatan signifikan dalam performa kognitif dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak melakukan latihan. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa olahraga yang melibatkan koordinasi tangan dan kaki dapat meningkatkan fungsi kognitif pada orang dewasa yang lebih tua. Latihan seperti senam jari, tarian, dan berjalan sambil mengekor irama musik telah terbukti meningkatkan kemampuan memori dan kognitif pada orang dewasa yang lebih tua.

Dalam kesimpulannya, pendidikan jasmani memiliki pengaruh positif terhadap fungsi kognitif. Olahraga secara teratur, terutama program pendidikan jasmani yang intens, dapat meningkatkan performa kognitif pada anak-anak dan orang dewasa. Dalam jangka panjang, olahraga dapat membantu mencegah terjadinya demensia pada usia lanjut dan memperbaiki kualitas hidup secara keseluruhan. Oleh karena itu, pendidikan jasmani harus dianggap sebagai bagian integral dari pendidikan yang holistik.

Aktivitas gerak dan fungsi kognitif saling terkait erat. Penelitian menunjukkan bahwa aktifitas gerak dapat meningkatkan fungsi kognitif pada manusia. Aktivitas fisik dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah ke otak, meningkatkan kadar oksigen, dan memperbaiki kesehatan jantung. Hal ini berkontribusi pada peningkatan kemampuan kognitif seperti memori, perhatian, konsentrasi, pemecahan masalah, dan kreativitas. Selain itu, aktivitas fisik juga dapat meningkatkan produksi neurotropik, yaitu protein yang membantu pertumbuhan dan fungsi sel saraf di otak. Hal ini dapat memperkuat koneksi antara sel saraf di otak dan meningkatkan kemampuan untuk memproses informasi.

Di sisi lain, kurangnya aktivitas fisik dapat berdampak negatif pada fungsi kognitif. Sebuah studi menunjukkan bahwa orang yang mengalami kekurangan aktivitas fisik memiliki kemungkinan dua kali lipat lebih besar untuk mengalami penurunan fungsi kognitif dibandingkan dengan orang yang memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk menjaga keseimbangan antara aktivitas fisik dan kegiatamental untuk memperoleh manfaat terbaik dari keduanya. Jika Anda ingin meningkatkan fungsi kognitif Anda, cobalah untuk melakukan olahraga rutin atau aktivitas fisik lainnya seperti berjalan kaki atau bersepeda, selain juga melakukan kegiatan kognitif seperti membaca, menulis, atau belajar.

Adapun contoh pendidikan jasmani dapat memengaruhi fungsi kognitif yaitu pada pembelajaran renang. Renang diyakini dapat meningkatkan kecerdasan seseorang, menguatkan daya ingat dan mempertajam daya tangkap seseorang dan meningkatkan konsentrasi. Semua ini di karenakan aliran darah yang menuju ke otak sangat mengalami peningkatan sehingga dapat mengoptimalkan fungsi otak. Selain itu renang juga dapat memperbaiki mood, karena melepaskan hormon endorfin, hormon yang dapat mengurangi rasa stress, mood yang buruk dan juga kecemasan. Renang juga dapat mengurangi rasa depresi, karena renang dapat merangsang hormon serotonin, dapat mengurangi rasa panik, dan rasa sedih karena didalam renang terdapat gerakan ataupun teknik seperti menendang, menarik napas dan dilakukan secara berulang yang bersifat mediatif sehingga dapat mengurangi ketegangan dalam diri seseorang.

Di samping itu manfaat dari renang dapat memperbaiki sel yang ada di dalam otak, kerusakan sel tersebut diakibatkan rasa stress yang berlebihan. Oleh karena itu berenang dapat memperbaiki sel – sel yang rusak karena ketika seseorang melakukan renang akan membutuhkan banyak oksigen, sehingga hippocampus di dalam otak akan membesar dan menyebabkan aliran oksigen yang lebih besar. Berenang juga dapat meningkatkan mood belajar seseorang dan meningkatkan kemampuan belajar seseorang. Karena ketika melakukan renang gerakan – gerakan ataupun teknik – tekniknya dapat membantu perkembangan serat saraf di corpus callosum, merupakan bagian otak yang memiliki fungsi dalam mengkomunikasikan antara otak kanan dan otak kiri. Berenang dapat mengaktifkan seluruh bagian otak secara bersamaan sehingga dapat meningkatkan kemampuan belajar seseorang.

Selain dari aktifitas gerak kesehatan otak juga dipengaruhi oleh pola makan, istirahat yang baik, tidak merokok serta tidak mengkonsumsi obat – obatan terlarang. Dengan demikian kesehatan otak terjaga sehingga otak dapat bekerja secara maksimal yang dimana akan memudahkan peserta didik dalam proses belajarnya. Di dalam pendidikan jasmani diajarkan bagaimana cara menjalankan pola hidup sehat sehingga organ” di dalam tubuh dapat terjaga dari penyakit yang bisa menyebabkan cacat hingga kematian. Untuk itu diharapkan di dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani dapat tercapainya tujuan dari pendidikan jasmani itu sendiri, tidak hanya dalam kemampuan gerakanya saja (psikomotor), tetapi juga dalam ranah sikap dan emosional (afektif) dan juga ranah kognitif (cara berpikir).

CONCLUSION

Pendidikan jasmani bukan hanya tentang kebugaran fisik dan keahlian motorik semata, tetapi juga dapat membantu meningkatkan fungsi kognitif seseorang. Fungsi kognitif merujuk pada kemampuan mental seseorang dalam memproses, menyimpan, dan mengambil informasi dari lingkungan sekitarnya. Beberapa fungsi kognitif penting yang dapat ditingkatkan melalui pendidikan jasmani adalah perhatian, memori, dan pemecahan masalah. Perhatian adalah kemampuan untuk memusatkan pikiran pada suatu hal atau kegiatan tertentu. Dalam pendidikan jasmani, perhatian dapat ditingkatkan melalui latihan yang menuntut fokus dan konsentrasi yang tinggi, seperti senam atau yoga. Latihan-latihan ini membantu melatih otak untuk lebih fokus dan mengurangi distraksi yang dapat mengganggu perhatian. Memori adalah kemampuan untuk menyimpan dan mengambil informasi dari ingatan. Pendidikan jasmani dapat

membantu meningkatkan memori melalui latihan-latihan yang melibatkan koordinasi antara gerakan dan ingatan, seperti belajar gerakan-gerakan tari atau olahraga. Hal ini dapat membantu memperkuat koneksi antara otak dan tubuh, sehingga memori menjadi lebih baik.

Adapun contoh pendidikan jasmani dapat memengaruhi fungsi kognitif yaitu pada pembelajaran renang. Renang diyakini dapat meningkatkan kecerdasan seseorang, menguatkan daya ingat dan mempertajam daya tangkap seseorang dan meningkatkan konsentrasi. Semua ini dikarenakan aliran darah yang menuju ke otak sangat mengalami peningkatan sehingga dapat mengoptimalkan fungsi otak. Selain itu renang juga dapat memperbaiki mood, karena melepaskan hormon endorfin, hormon yang dapat mengurangi rasa stress, mood yang buruk dan juga kecemasan. Renang juga dapat mengurangi rasa depresi, karena renang dapat merangsang hormon serotonin, dapat mengurangi rasa panik, dan rasa sedih karena didalam renang terdapat gerakan ataupun teknik seperti menendang, menarik napas dan dilakukan secara berulang yang bersifat mediatif sehingga dapat mengurangi ketegangan dalam diri seseorang.

Selain dari aktifitas gerak kesehatan otak juga dipengaruhi oleh pola makan, istirahat yang baik, tidak merokok serta tidak mengonsumsi obat – obatan terlarang. Dengan demikian kesehatan otak terjaga sehingga otak dapat bekerja secara maksimal yang dimana akan memudahkan peserta didik dalam proses belajarnya. Di dalam pendidikan jasmani diajarkan bagaimana cara menjalankan pola hidup sehat sehingga organ” di dalam tubuh dapat terjaga dari penyakit yang bisa menyebabkan cacat hingga kematian. Untuk itu diharapkan di dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani dapat tercapainya tujuan dari pendidikan jasmani itu sendiri, tidak hanya dalam kemampuan gerakanya saja (psikomotor), tetapi juga dalam ranah sikap dan emosional (afektif) dan juga ranah kognitif (cara berpikir).

REFERENCES

- Ambardini, R. L. (2009). Pendidikan jasmani dan prestasi akademik: tinjauan neurosains. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 6(1).
- Kurniawan, F., Gustiawati, R., Afrinaldi, R., Gemaël, Q. A., & Izzuddin, D. A. (2021). Needs Analysis Of Master Program Of Physical Education At Singaperbangsa Karawang University. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(4), 694-700.
- HDP, H. (2020). *Pengaruh Model Pembelajaran dan Kemampuan Gerak Dasar Terhadap Kemampuan Kognitif Anak Usia Dini* (Doctoral dissertation, UNIMED).
- Gustiawati, R., Kurniawan, F., & Titih, N. (2023, October). Development of Participatory-Reflective Instrument in the Evaluation of Physical Education Learning: Utilizing the Educational Tricider Platform. In *4th Borobudur International Symposium on Humanities and Social Science 2022 (BIS-HSS 2022)* (pp. 417-430). Atlantis Press.
- Surya, T., Resita, C., & Gustiawati, R. (2023). Development of a Physical Fitness Activity Movement Quality Test Instrument. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 8(1), 467-477.
<https://scholar.archive.org/work/lu23rdbwj5dztjcjlakupzqspe/access/wayback/http://journal.um.ac.id/index.php/jptpp/article/download/15180/6603>
<https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/view/432>
<http://114.4.104.248/index.php/olahraga/article/view/383>
<https://scholar.archive.org/work/xyww6jb6zjedzearucwplnng5m/access/wayback/http://journal.unnes.ac.id:80/nju/index.php/miki/article/download/2035/2149>
<http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1098094&val=16463&title=PENGARU>
<https://journal.uniga.ac.id/index.php/hjse/article/view/1947>
https://repository.unsri.ac.id/61396/1/Latihan%20Fisik%20dan%20Fungsi%20Kognitif_Buku%20Cover.pdf
<https://pdfs.semanticscholar.org/5e26/92e347fe0a1edeba1e412b5cb8766778014c.pdf>
<http://digilib.unisayogya.ac.id/id/eprint/5727>
https://www.academia.edu/download/62547970/mkdu_penjas20200330-90391-jezdwd.pdf
<http://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/1720>
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/37969>
<http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1509047&val=468&title=HUBUNGAN%20MOTIVASI%20BERPRESTASI%20SISWA%20DENGAN%20HASIL%20BELAJAR%20PENDIDIKAN%20JASMANI>
<http://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/semnassenalog/article/view/155>
<http://journal.rekarta.co.id/index.php/jartika/article/view/371>

http://senayan.iain-palangkaraya.ac.id/index.php?p=show_detail&id=11902&keywords=
<https://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga/article/view/6230>
<https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/multilateralpjk/article/view/3666>