

## **Peran Pendidikan Jasmani Terhadap Kesejahteraan Anak Usia Dini**

Annisa Nur Azizah<sup>1</sup>, Risbon Sianturi<sup>2</sup>, Taopik Rahman<sup>3</sup>,  
Jenny Nur Azizah<sup>4</sup>, Ratna Mustika Sari<sup>5</sup>, Millatussa'adah<sup>6</sup>

### **Abstract**

Keywords;  
Physical Education;  
Child Well Being;  
Physical Activity;  
Child Development;

Study results and review of related literature prove the importance of physical education plays a crucial role in promoting child well-being. Physical education not only focuses on physical activity but also encompasses mental, social, emotional, and cognitive development in a holistic manner. Scientifically, regular physical activity has been proven to improve biological body functions while also influencing children's psychological conditions. From a physical perspective, physical education contributes to improving physical fitness, motor coordination, and preventing various health problems from an early age. From a psychological perspective, physical activity can help alleviate stress and anxiety and enhance mood through the release of endorphins. In the social dimension, physical education helps foster interpersonal skills such as cooperation, communication, and sportsmanship. In addition, physical activity also supports cognitive functions, such as improving concentration, memory, and academic achievement. Thus, physical education is an essential component in improving the welfare of early childhood in a comprehensive and holistic manner.

Kata Kunci;  
Pendidikan Jasmani;  
Kesejahteraan Anak;  
Aktivitas Fisik;  
Perkembangan Anak;

### **Abstrak**

Hasil penelitian dan kajian literatur terbukti bahwa pendidikan jasmani memegang peranan yang sangat signifikan dalam menunjang kesejahteraan anak (*child well-being*). Pendidikan jasmani tidak hanya berfokus pada aktivitas fisik, tetapi juga mencakup perkembangan mental, sosial, emosional, dan kognitif secara menyeluruh. Secara ilmiah, aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur terbukti mampu meningkatkan fungsi biologis tubuh serta memengaruhi kondisi psikologis anak. Dari aspek fisik, pendidikan jasmani berkontribusi dalam meningkatkan kebugaran jasmani, koordinasi motorik, serta mencegah berbagai masalah kesehatan sejak usia dini. Dari aspek psikologis, aktivitas fisik dapat menurunkan stres dan kecemasan serta meningkatkan suasana hati melalui pelepasan hormon endorfin. Dalam dimensi sosial, pendidikan jasmani membantu mengembangkan keterampilan interpersonal seperti kerja sama,

<sup>1</sup> Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Pendidikan Indonesia, Tasikmalaya, Indonesia  
Email: annisanur15@upi.edu

<sup>2</sup> Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Pendidikan Indonesia, Tasikmalaya, Indonesia  
Email: risbonsianturi@upi.edu

<sup>3</sup> Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Pendidikan Indonesia, Tasikmalaya, Indonesia  
Email: opik@upi.edu

<sup>4</sup> Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Pendidikan Indonesia, Tasikmalaya, Indonesia  
Email: jennynurazizahh@gmail.com

<sup>5</sup> Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Pendidikan Indonesia, Tasikmalaya, Indonesia  
Email: ratnamustika.25@upi.edu

<sup>6</sup> Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Pendidikan Indonesia, Tasikmalaya, Indonesia  
Email: millatussaadah@upi.edu

komunikasi, dan sportivitas. Selain itu, aktivitas fisik juga mendukung fungsi kognitif, seperti meningkatkan konsentrasi, daya ingat, dan prestasi belajar. Dengan demikian, pendidikan jasmani merupakan komponen esensial dalam meningkatkan kesejahteraan anak usia dini secara paripurna dan menyeluruh.

---

**Artikel Histori:**

Disubmit:  
14 April 2026

Direvisi:  
24 Juni 2026

Diterima:  
28 Juni 2026

Dipublish:  
01 Juli 2026

---

**Cara Mensitasi Artikel:** Azizah, A. N., Sianturi, R., Rahman, T., Azizah, J. N., Sari, R. M., & Millatussa'adah. (2026). Peran Pendidikan Jasmani terhadap Kesejahteraan Anak Usia Dini, *Jurnal Ar-Raihanah*, 6 (1), 720-726, <https://doi.org/10.53398/arraihanah.v6i1.1117>

---

**Korepondensi Penulis:** Annisa Nur Azizah, [annisanur15@upi.edu](mailto:annisanur15@upi.edu)

**DOI** : <https://doi.org/10.53398/arraihanah.v6i1.1117>

---

## PENDAHULUAN

Pendidikan anak usia dini merupakan fondasi utama dalam membentuk kualitas sumber daya manusia karena pada fase ini terjadi perkembangan yang sangat pesat pada aspek fisik, kognitif, sosial, emosional, dan moral anak. Salah satu komponen penting dalam penyelenggaraan pendidikan anak usia dini adalah pendidikan jasmani yang tidak hanya berorientasi pada peningkatan kemampuan gerak, tetapi juga berfungsi sebagai sarana untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh. Dalam beberapa dekade terakhir, konsep pendidikan jasmani telah mengalami perkembangan dari sekadar aktivitas olahraga menuju pendekatan pendidikan yang berpusat pada pengembangan kualitas hidup (*quality of life*) dan kesejahteraan anak (*child well-being*). Organisasi kesehatan dunia juga menegaskan bahwa aktivitas fisik sejak usia dini merupakan faktor penting dalam membangun kesehatan fisik, mental, dan sosial yang berkelanjutan sepanjang kehidupan (World Health Organization [WHO], 2020). Oleh karena itu, pendidikan jasmani tidak lagi dipandang sebagai pelengkap kurikulum, tetapi menjadi bagian integral dalam mewujudkan perkembangan anak yang optimal (Donnelly et al., 2022; Opstoel et al., 2020).

Secara konseptual, pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik sebagai media untuk mengembangkan kemampuan motorik, kebugaran jasmani, keterampilan sosial, pengendalian emosi, serta kemampuan berpikir peserta didik secara terpadu. Pada anak usia dini, aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana mampu menstimulasi perkembangan motorik kasar, meningkatkan koordinasi tubuh, memperkuat fungsi fisiologis, serta mendukung perkembangan neurologis yang berhubungan dengan kemampuan berpikir dan belajar (Lubans et al., 2020; Candra et al., 2023). Selain itu, keterlibatan anak dalam berbagai aktivitas permainan yang bersifat kolaboratif memberikan kesempatan untuk belajar bekerja sama, berkomunikasi, mematuhi aturan, serta mengembangkan empati terhadap teman sebaya. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pendidikan jasmani memiliki kontribusi yang luas terhadap pembentukan karakter sekaligus peningkatan kesejahteraan anak secara holistik (Bailey et al., 2019; Donnelly et al., 2022).

Konsep *child well-being* saat ini dipahami sebagai kondisi yang menggambarkan terpenuhinya kebutuhan fisik, psikologis, sosial, emosional, dan kognitif anak secara seimbang sehingga mereka mampu berkembang secara optimal dalam lingkungan keluarga maupun sekolah. Kesejahteraan anak tidak hanya diukur dari kondisi kesehatan fisik, tetapi juga mencakup rasa aman, kebahagiaan, kemampuan menjalin hubungan sosial, kepercayaan diri, serta kemampuan mengelola emosi dalam kehidupan sehari-hari (Pollard & Lee, 2016; UNICEF, 2021). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin mampu meningkatkan produksi hormon endorfin yang berperan dalam mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, memperbaiki fungsi kognitif, dan memperkuat kesehatan mental anak (Donnelly et al., 2022). Dengan demikian, pendidikan jasmani

menjadi salah satu strategi yang efektif dalam membangun kesejahteraan anak usia dini secara komprehensif.

Di Indonesia, implementasi pendidikan jasmani pada satuan pendidikan anak usia dini masih menghadapi berbagai tantangan. Pembelajaran sering kali masih berorientasi pada pencapaian kemampuan motorik semata, sementara dimensi psikologis, sosial, emosional, dan kesejahteraan anak belum memperoleh perhatian yang proporsional. Di sisi lain, meningkatnya penggunaan perangkat digital, berkurangnya aktivitas bermain di luar ruangan, serta gaya hidup sedentari menyebabkan anak memiliki tingkat aktivitas fisik yang semakin rendah sehingga berpotensi memengaruhi perkembangan fisik maupun kesehatan mental mereka (WHO, 2020; Guthold et al., 2020). Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya penguatan pendidikan jasmani yang tidak hanya berorientasi pada pencapaian keterampilan gerak, tetapi juga sebagai instrumen dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan anak sejak usia dini.

Sejumlah penelitian terdahulu telah mengkaji hubungan antara pendidikan jasmani dan perkembangan anak dari berbagai perspektif. Penelitian Donnelly et al. (2022) menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur memiliki hubungan positif dengan peningkatan fungsi kognitif, kemampuan konsentrasi, serta prestasi akademik peserta didik. Selanjutnya, Opstoel et al. (2020) menjelaskan bahwa pendidikan jasmani berkontribusi terhadap perkembangan personal dan sosial anak melalui pembentukan keterampilan komunikasi, kerja sama, tanggung jawab, dan sportivitas dalam aktivitas pembelajaran. Sementara itu, Candra et al. (2023) menemukan bahwa pendidikan jasmani berperan signifikan dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia dini melalui aktivitas bermain yang sesuai dengan karakteristik perkembangan anak. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pendidikan jasmani memiliki manfaat yang luas bagi perkembangan anak, baik pada aspek fisik maupun nonfisik.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu masih mengkaji pendidikan jasmani secara parsial dengan menitikberatkan pada peningkatan kemampuan motorik, kebugaran jasmani, perkembangan sosial, ataupun fungsi kognitif secara terpisah. Kajian yang mengintegrasikan seluruh dimensi kesejahteraan anak (*child well-being*), yaitu aspek fisik, psikologis, sosial, emosional, dan kognitif dalam satu pembahasan yang komprehensif masih relatif terbatas, khususnya melalui pendekatan studi literatur yang mensintesis berbagai hasil penelitian mutakhir. Dengan demikian, masih terdapat *research gap* mengenai bagaimana pendidikan jasmani berkontribusi secara menyeluruh terhadap peningkatan kesejahteraan anak usia dini sebagai suatu konsep yang bersifat multidimensional. Kesenjangan tersebut menjadi penting untuk dikaji mengingat pendidikan jasmani pada hakikatnya tidak hanya bertujuan menghasilkan anak yang sehat secara fisik, tetapi juga mampu membentuk keseimbangan emosional, kesehatan mental, kemampuan sosial, dan kesiapan belajar yang berkelanjutan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara komprehensif peran pendidikan jasmani terhadap peningkatan *child well-being* pada anak usia dini melalui pendekatan studi literatur. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sintesis ilmiah mengenai kontribusi pendidikan jasmani terhadap perkembangan fisik, psikologis, sosial, emosional, dan kognitif anak sehingga dapat menjadi landasan konseptual bagi pendidik, orang tua, maupun pembuat kebijakan dalam merancang program pendidikan jasmani yang lebih efektif dan berorientasi pada kesejahteraan anak secara holistik.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur (*literature review*) dengan tujuan untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai peran pendidikan jasmani dalam meningkatkan *child well-being* pada anak usia dini melalui sintesis berbagai hasil penelitian yang telah

dipublikasikan. Pendekatan *literature review* dipilih karena mampu mengintegrasikan temuan empiris dari berbagai penelitian sehingga menghasilkan pemahaman konseptual yang lebih utuh, mengidentifikasi perkembangan kajian, serta menemukan kesenjangan penelitian (*research gap*) yang masih memerlukan pengembangan lebih lanjut (Snyder, 2019). Pendekatan ini juga memungkinkan peneliti menyusun argumentasi ilmiah yang didasarkan pada akumulasi bukti penelitian yang telah tersedia sehingga menghasilkan kesimpulan yang lebih sistematis dan komprehensif.

Sumber data dalam penelitian ini berupa data sekunder yang diperoleh dari berbagai publikasi ilmiah, meliputi artikel jurnal nasional terakreditasi dan jurnal internasional bereputasi, buku ilmiah, prosiding, serta dokumen akademik lain yang relevan dengan tema pendidikan jasmani, aktivitas fisik, perkembangan anak usia dini, dan *child well-being*. Literatur yang digunakan diprioritaskan berasal dari publikasi dalam kurun waktu sepuluh tahun terakhir (2016–2026) agar mampu menggambarkan perkembangan teori dan hasil penelitian yang paling mutakhir serta memiliki relevansi yang tinggi terhadap permasalahan yang dikaji (Snyder, 2019).

Proses pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahapan yang meliputi identifikasi topik penelitian, penentuan kata kunci pencarian, penelusuran literatur pada berbagai basis data ilmiah seperti Google Scholar, Scopus, Crossref, ScienceDirect, dan SpringerLink, dilanjutkan dengan proses seleksi berdasarkan kesesuaian judul, abstrak, serta isi artikel terhadap fokus penelitian. Literatur yang memenuhi kriteria inklusi kemudian diklasifikasikan berdasarkan tema pembahasan, yaitu pendidikan jasmani anak usia dini, aktivitas fisik, perkembangan motorik, kesehatan mental, perkembangan sosial-emosional, fungsi kognitif, dan *child well-being*. Tahapan tersebut dilakukan secara sistematis untuk memastikan bahwa sumber yang digunakan memiliki kualitas ilmiah, relevansi substansi, dan kredibilitas yang memadai sebagai dasar penyusunan sintesis penelitian (Snyder, 2019; Ferrari, 2015).

Data dianalisis menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*) melalui proses reduksi data, pengelompokan tema, perbandingan hasil penelitian, interpretasi temuan, serta penyusunan sintesis konseptual mengenai kontribusi pendidikan jasmani terhadap kesejahteraan anak usia dini. Analisis dilakukan secara kritis dengan membandingkan berbagai temuan empiris untuk mengidentifikasi persamaan, perbedaan, kecenderungan hasil penelitian, serta implikasi teoretis maupun praktis yang muncul dari setiap kajian. Pendekatan ini memungkinkan diperolehnya gambaran yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara pendidikan jasmani dan *child well-being*, sehingga hasil penelitian tidak hanya bersifat deskriptif, tetapi juga menghasilkan sintesis ilmiah yang dapat menjadi dasar pengembangan penelitian selanjutnya (Snyder, 2019).

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil sintesis terhadap berbagai literatur ilmiah yang dipublikasikan selama sepuluh tahun terakhir, ditemukan bahwa pendidikan jasmani memiliki kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan *child well-being* pada anak usia dini melalui lima dimensi utama, yaitu perkembangan fisik, psikologis, sosial, emosional, dan kognitif. Temuan ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani tidak lagi dipandang sebagai aktivitas yang hanya berorientasi pada peningkatan kemampuan motorik, melainkan sebagai proses pendidikan yang mendukung perkembangan anak secara holistik.

Pada dimensi fisik, sebagian besar literatur menunjukkan bahwa aktivitas jasmani yang dilakukan secara terstruktur mampu meningkatkan kebugaran jasmani, koordinasi motorik, keseimbangan tubuh, kekuatan otot, fleksibilitas, serta daya tahan fisik anak. Berbagai aktivitas seperti berlari, melompat, melempar, menangkap, dan permainan aktif terbukti memberikan stimulasi terhadap perkembangan motorik kasar yang menjadi dasar bagi perkembangan keterampilan gerak pada tahap berikutnya. Selain itu, aktivitas fisik secara rutin juga berkontribusi dalam mengurangi risiko obesitas, meningkatkan kesehatan kardiovaskular, serta membentuk kebiasaan hidup aktif sejak usia dini.

Pada dimensi psikologis, hasil sintesis menunjukkan bahwa keterlibatan anak dalam aktivitas pendidikan jasmani mampu meningkatkan rasa percaya diri, motivasi belajar, kebahagiaan, dan kepuasan terhadap aktivitas sekolah. Aktivitas fisik yang dilakukan secara menyenangkan membantu menurunkan tingkat kecemasan dan stres sekaligus meningkatkan regulasi emosi. Dengan demikian, pendidikan jasmani menjadi salah satu media pembelajaran yang mendukung terbentuknya kondisi psikologis yang positif pada anak usia dini.

Selanjutnya, pada dimensi sosial, hasil analisis menunjukkan bahwa pendidikan jasmani memberikan ruang bagi anak untuk belajar bekerja sama, berkomunikasi, berbagi peran, mematuhi aturan permainan, serta menyelesaikan konflik secara konstruktif. Aktivitas kelompok dalam pembelajaran pendidikan jasmani juga meningkatkan kemampuan berinteraksi dengan teman sebaya sehingga memperkuat keterampilan sosial yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil sintesis juga menunjukkan bahwa pendidikan jasmani berkontribusi terhadap perkembangan emosional anak. Berbagai aktivitas bermain memungkinkan anak mengenali, mengendalikan, dan mengekspresikan emosinya secara lebih positif. Pengalaman menghadapi kemenangan maupun kekalahan dalam permainan membantu anak mengembangkan ketahanan emosional, sportivitas, serta kemampuan mengelola frustrasi secara adaptif.

Selain itu, pada dimensi kognitif ditemukan bahwa aktivitas fisik yang dirancang secara sistematis berhubungan dengan peningkatan konsentrasi, perhatian, daya ingat, kemampuan pemecahan masalah, dan kesiapan belajar. Aktivitas yang melibatkan koordinasi gerak dan pengambilan keputusan secara cepat memberikan stimulasi terhadap fungsi eksekutif otak sehingga mendukung proses belajar anak di lingkungan sekolah.

Secara keseluruhan, hasil analisis literatur menunjukkan bahwa pendidikan jasmani memiliki kontribusi multidimensional terhadap peningkatan *child well-being*. Kesejahteraan anak tidak hanya tercermin dari meningkatnya kondisi kesehatan fisik, tetapi juga berkembang melalui keseimbangan aspek psikologis, sosial, emosional, dan kognitif yang saling berkaitan dalam mendukung tumbuh kembang anak usia dini.

## **Pembahasan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan jasmani merupakan komponen penting dalam membangun *child well-being* pada anak usia dini melalui pengembangan berbagai dimensi perkembangan secara terpadu. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa pendidikan jasmani tidak hanya berfungsi sebagai sarana peningkatan kebugaran jasmani, tetapi juga sebagai media pendidikan yang mampu mengembangkan kesehatan mental, kemampuan sosial, regulasi emosi, serta kapasitas kognitif anak. Konsep tersebut sejalan dengan teori perkembangan holistik yang menempatkan aktivitas fisik sebagai bagian integral dari proses perkembangan anak secara menyeluruh (Bailey et al., 2019; Donnelly et al., 2022).

Dari aspek fisik, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa aktivitas jasmani yang dilakukan secara teratur mampu meningkatkan kemampuan motorik, koordinasi tubuh, serta kebugaran anak usia dini. Temuan tersebut konsisten dengan hasil penelitian Donnelly et al. (2022) yang menjelaskan bahwa aktivitas fisik berkontribusi terhadap peningkatan kapasitas fisiologis, kesehatan kardiometabolik, dan perkembangan motorik anak. Demikian pula, Lubans et al. (2020) menyatakan bahwa pendidikan jasmani yang berkualitas merupakan salah satu strategi efektif dalam membangun kebiasaan hidup aktif yang berkelanjutan sejak masa kanak-kanak. Dengan demikian, pendidikan jasmani memiliki peran preventif terhadap berbagai masalah kesehatan yang muncul akibat rendahnya aktivitas fisik pada anak.

Pada aspek psikologis, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani memberikan dampak positif terhadap peningkatan rasa percaya diri, kebahagiaan, motivasi belajar, dan kesehatan

mental anak. Aktivitas fisik mampu menurunkan tingkat stres dan kecemasan melalui peningkatan produksi endorfin serta menciptakan pengalaman belajar yang menyenangkan. Temuan ini sejalan dengan hasil *systematic review* yang dilakukan Piñeiro-Cossio et al. (2021), yang menjelaskan bahwa pendidikan jasmani memiliki hubungan positif dengan *psychological well-being*, terutama dalam meningkatkan *self-esteem*, kepuasan hidup, dan kesehatan mental peserta didik. Selain itu, meta-analisis terbaru juga menunjukkan bahwa intervensi pendidikan jasmani memberikan kontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis anak meskipun efektivitasnya dipengaruhi oleh kualitas implementasi program.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa pendidikan jasmani berkontribusi terhadap perkembangan sosial dan emosional anak. Aktivitas permainan yang dilakukan secara berkelompok memberikan kesempatan kepada anak untuk belajar bekerja sama, menghargai orang lain, mengembangkan empati, dan menyelesaikan konflik secara positif. Temuan ini mendukung hasil penelitian Opstoel et al. (2020) yang menyatakan bahwa pendidikan jasmani mampu mengembangkan *personal and social responsibility*, komunikasi interpersonal, dan kemampuan kolaborasi sebagai bagian dari pembentukan karakter anak. Dengan demikian, pendidikan jasmani tidak hanya membentuk kemampuan gerak, tetapi juga memperkuat kompetensi sosial yang menjadi indikator penting dalam *child well-being*.

Pada dimensi kognitif, penelitian ini menemukan bahwa aktivitas fisik yang terstruktur berkaitan dengan peningkatan konsentrasi, memori kerja, fungsi eksekutif, dan kesiapan belajar. Aktivitas gerak yang melibatkan koordinasi, pengambilan keputusan, dan pemecahan masalah memberikan stimulasi terhadap perkembangan fungsi otak sehingga mendukung prestasi belajar anak. Temuan ini konsisten dengan Donnelly et al. (2022) yang melaporkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan positif dengan fungsi kognitif dan pencapaian akademik peserta didik.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa pendidikan jasmani merupakan pendekatan pendidikan yang mampu mengintegrasikan perkembangan fisik, psikologis, sosial, emosional, dan kognitif dalam satu proses pembelajaran. Berbeda dengan sebagian penelitian sebelumnya yang cenderung mengkaji setiap dimensi secara terpisah, penelitian ini menyajikan sintesis yang menempatkan pendidikan jasmani sebagai determinan utama *child well-being* yang bersifat multidimensional. Oleh karena itu, hasil penelitian ini memperkuat pentingnya penyelenggaraan pendidikan jasmani yang dirancang secara sistematis, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia dini agar mampu menghasilkan manfaat yang optimal terhadap kesejahteraan anak secara menyeluruh.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil sintesis literatur, penelitian ini menyimpulkan bahwa pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat strategis dalam meningkatkan *child well-being* pada anak usia dini melalui pengembangan aspek fisik, psikologis, sosial, emosional, dan kognitif secara terpadu. Pendidikan jasmani tidak hanya berkontribusi terhadap peningkatan kebugaran jasmani, kemampuan motorik, dan pencegahan berbagai masalah kesehatan sejak dini, tetapi juga berperan dalam membangun kesehatan mental, meningkatkan rasa percaya diri, mengembangkan keterampilan sosial, memperkuat regulasi emosi, serta mendukung fungsi kognitif yang berimplikasi pada kesiapan dan keberhasilan belajar anak. Temuan ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani merupakan komponen esensial dalam mewujudkan perkembangan anak secara holistik dan berkelanjutan, sehingga implementasinya perlu dirancang secara sistematis melalui aktivitas pembelajaran yang aktif, menyenangkan, inklusif, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia dini. Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi bagi pendidik, pengelola lembaga pendidikan anak usia dini, dan pembuat

kebijakan untuk menjadikan pendidikan jasmani sebagai bagian integral dari kurikulum yang tidak hanya berorientasi pada pencapaian keterampilan motorik, tetapi juga sebagai strategi dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan anak secara menyeluruh. Meskipun demikian, penelitian ini masih terbatas pada pendekatan studi literatur sehingga belum memberikan bukti empiris secara langsung mengenai efektivitas implementasi pendidikan jasmani di lapangan. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan pendekatan empiris, baik kuantitatif, kualitatif, maupun *mixed methods*, untuk menguji hubungan antara pendidikan jasmani dan *child well-being* pada berbagai konteks pendidikan anak usia dini serta mengevaluasi efektivitas model pembelajaran pendidikan jasmani yang inovatif dalam meningkatkan kesejahteraan anak secara komprehensif.

## DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., Sandford, R., & BERA Physical Education and Sport Pedagogy Special Interest Group. (2019). *The Routledge handbook of physical education pedagogies*. Routledge.
- Candra, O., Nurhayati, S., & Yuliana, D. (2023). Peran pendidikan jasmani dalam pengembangan motorik kasar pada anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 2538–2546. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.4207>
- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K., & Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48(6), 1197–1222. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000901>
- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K., & Szabo-Reed, A. N. (2022). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review update. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 54(6), 1026–1040. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000002867>
- Ferrari, R. (2015). Writing narrative style literature reviews. *Medical Writing*, 24(4), 230–235. <https://doi.org/10.1179/2047480615Z.000000000329>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Lubans, D. R., Smith, J. J., Morgan, P. J., Beauchamp, M. R., Miller, A., Lonsdale, C., Parker, P., & Dally, K. (2020). Mediators of behavior change in physical activity interventions for children and adolescents. *Preventive Medicine*, 140, 106272. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2020.106272>
- Opstoel, K., Chapelle, L., Prins, F. J., De Meester, A., Haerens, L., van Tartwijk, J., & De Martelaer, K. (2020). Personal and social development in physical education and sports: A review study. *European Physical Education Review*, 26(4), 797–813. <https://doi.org/10.1177/1356336X19882054>
- Piñeiro-Cossio, J., Fernández-Villarino, M. A., & Nuviola, A. (2021). The effects of physical education on psychological well-being in schoolchildren: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 864. <https://doi.org/10.3390/ijerph18030864>
- Pollard, E. L., & Lee, P. D. (2016). Child well-being: A systematic review of the literature. *Social Indicators Research*, 61(1), 59–78. <https://doi.org/10.1023/A:1021284215801>
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>
- UNICEF. (2021). *The state of the world's children 2021: On my mind—Promoting, protecting and caring for children's mental health*. UNICEF.
- UNESCO. (2021). *Quality physical education policy project: Guidelines for policy-makers*. UNESCO Publishing.
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.
- Zeng, N., Pope, Z., Gao, Z., & Ayyub, M. (2021). *Physical activity and early childhood development*. Springer.