

MENINGKATKAN KESADARAN DAN KEBUGARAN JASMANI ANAK SEKOLAH DASAR MELALUI PROGRAM EDUKASI DAN AKTIVITAS FISIK YANG MENYENANGKAN

Ade Putri¹, Anestasya Amanda² Atiqatul Hasnah³, Berliana Y. Sianturi⁴, Sinthya Dwi Putri⁵,
Fajar Sidik⁶

adeputrinababan@gmail.com¹, atiqa.hsnh@gmail.com², berlianaystr@gmail.com³,
sinthyamanik@gmail.com⁴, anestasyaamanda13@gmail.com⁵, fajar.sidik@unimed.ac.id⁶

Universitas Negeri Medan

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pentingnya kesadaran dan kebugaran jasmani pada anak-anak sekolah dasar melalui program edukasi dan aktivitas fisik yang menyenangkan. Melalui pendekatan kajian literatur, data dikumpulkan dari berbagai sumber untuk menganalisis kondisi kebugaran jasmani anak-anak, manfaat kebugaran jasmani, faktor-faktor yang mempengaruhi partisipasi dalam aktivitas fisik, serta efektivitas program-program aktivitas fisik yang telah diterapkan. Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik anak-anak sekolah dasar masih rendah, dengan sebagian besar anak termasuk dalam kategori kurang aktif. Namun, kebugaran jasmani memiliki manfaat yang luas, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Program edukasi dan aktivitas fisik yang menyenangkan dapat menjadi pendekatan yang efektif untuk meningkatkan partisipasi anak-anak dalam aktivitas fisik, dengan melibatkan teori motivasi intrinsik dan ekstrinsik serta teori self-determination theory (SDT). Rekomendasi diberikan untuk mengembangkan dan mengimplementasikan program-program tersebut di sekolah-sekolah dasar serta melibatkan orang tua dan pemerintah dalam mendukungnya.

Kata Kunci: kesadaran, kebugaran jasmani, anak sekolah dasar, program edukasi, aktivitas fisik, motivasi, teori self-determination.

1. PENDAHULUAN

Anak merupakan tunas bangsa yang sedang tumbuh dan berkembang sehingga menjadi harapan sebagai generasi penerus di masa akan datang. Salah satu upaya untuk menyiapkan calon penerus adalah melalui kegiatan olahraga. Olahraga merupakan salah satu sarana untuk meningkatkan sumber daya manusia. Hal tersebut harus kita sadari akan manfaat olahraga melalui hasil yang dapat dirasakan apabila seseorang melakukan aktivitas olahraga. Sebaiknya kita melakukan aktivitas olahraga sejak dini. Anak usia sekolah dasar (6-12 tahun) yang sudah mulai mempunyai berbagai macam kegiatan baik di sekolah maupun di luar sekolah memerlukan kondisi jasmani yang selalu bugar.

Tetapi pada kenyataannya anak selalu dipadati dengan kegiatan yang sebagian besar berhubungan dengan kognitif maupun afektif, sedangkan kegiatan yang berhubungan dengan psikomotor diabaikan oleh orang tua. Mereka bahkan cenderung ada pandangan yang meremehkan pelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Orang tua menganggap pelajaran pendidikan jasmani hanya menyebabkan anak akan menjadi capek sehingga mengakibatkan pelajaran lainnya tidak dapat ditangkap dengan baik. Di kota-kota besar hobi baru seperti memainkan “game” play station, komputer atau penggunaan internet menjadi suatu kebiasaan yang bisa menimbulkan masalah. Akibatnya banyak anak yang kurang bergerak karena hanya duduk diam di depan televisi atau komputer. Sehingga belakangan ini banyak anak yang tidak mempunyai tubuh yang bugar yang disebabkan penyakit kurang gerak atau degeneratif. Hal tersebut dapat kita lihat dengan semakin banyaknya anak di sekolahan yang sering sakit. Gejala kemerosotan tingkat kebugaran jasmani dikalangan anak-anak usia sekolah dasar sudah menjadi gejala umum. Menurut Rusli Lutan (2002:3-4) di negara maju seperti Belanda, biaya perawatan kesehatan

meningkat hingga 2,5 persen, di Kanada 6 persen, dan di Amerika Serikat (AS) mencapai 8 persen, sebagai akibat warga masyarakat kurang melakukan aktivitas jasmani.

Banyak manfaat yang dapat diambil dari aktivitas jasmani bagi anak-anak usia sekolah dasar. Secara jasmani dan faali, aktivitas jasmani dapat menjadikan otot lebih lentur dan kuat, tulang lebih padat, dan darah bersirkulasi lebih lancar. Dampak lebih lanjut dari kondisi tersebut adalah meningkatnya kebugaran dan status kesehatan. Secara mental, aktivitas jasmani dapat menjadikan anak lebih ceria, rilek, dan tenang sehingga terbebas stress. Secara sosial, aktivitas jasmani dapat menjadi salah satu cara untuk mengenal dunia luar lebih jauh, termasuk di dalamnya bersosialisasi dengan teman sebaya. Dengan demikian, aktivitas jasmani dapat bermanfaat secara jasmani, mental, dan sosial sehingga berpengaruh pula terhadap kegiatan belajar, baik di dalam maupun di luar kelas.

Meskipun sudah diketahui oleh banyak orang, bahwa aktivitas jasmani sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan siswa, namun masih banyak anak yang kurang bergerak. Widodo (2013) mengatakan bahwa masih ada 50 persen lebih anak sekolah dasar dalam kategori kurang aktif; tepatnya sebanyak 9,6 persen tidak aktif dan 54,1 persen kurang aktif; artinya tingkat aktivitas jasmani para peserta didik sekolah dasar masih sangat kurang. Data ini berasal dari laporan hasil survai dalam rangka penyusunan peta kemampuan gerak dasar siswa sekolah dasar yang dilakukan oleh Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Kemdiknas pada tahun 2001. Sebagai informasi tambahan, data yang lebih baru tentang kemampuan gerak siswa untuk skala nasional belum ditemukan, bahkan kemungkinan tidak akan ditemukan. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani sebagai lembaga yang mengagendakan evaluasi kemampuan gerak siswa setiap lima tahun sekali telah dilikuidasi sebagai hasil dari reformasi birokrasi di lingkungan Kementerian Pendidikan Nasional tahun 2010.

Kebugaran jasmani atau physical itness dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kebugaran jasmani atau dapat pula diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Komponen kebugaran jasmani, di antaranya adalah sebagai berikut.

1. Kelenturan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan secara maksimal.
2. Keseimbangan merupakan kemampuan sikap dan posisi tubuh pada saat tertentu.
3. Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu yang singkat.
4. Kelincahan merupakan kemampuan mengubah arah dengan cepat.
5. Kekuatan adalah kemampuan otot dalam melawan tahanan atau beban.

Ada 3 gerak dasar dalam latihan kebugaran yang dapat dilakukan, yakni:

1. Bergerak (move), yaitu rangkaian gerak dinamis yang dilakukan secara berulang-ulang dalam jangka waktu tertentu, seperti: jogging, senam aerobik, bersepeda, berenang, dan lain-lain;
2. Mengangkat (lit), rangkaian gerak melawan beban, seperti mengangkat, mendorong, menarik beban baik berat tubuh sendiri maupun beban dari suatu benda, seperti: dumbel, barbell, bola medicine dan lain-lain, yang model latihannya seperti weight training, kalestenik (push-up, backup, sit-up dan lain-lain).
3. Meregang (stretch), rangkaian gerak mengulur otot dan meregang persendian. Jenis latihan ini sangat berguna untuk meningkatkan kelenturan persendian dan kelenturan otot.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kajian literatur untuk menganalisis pentingnya kesadaran dan kebugaran jasmani pada anak-anak sekolah

dasar. Data dikumpulkan dari berbagai sumber terpercaya seperti artikel berita, jurnal ilmiah, dan laporan pemerintah yang membahas kebugaran jasmani anak-anak, masalah kesehatan yang berkaitan dengan kurangnya aktivitas fisik, serta program-program edukasi yang telah diterapkan di sekolah-sekolah dasar. Analisis data dilakukan secara deskriptif, dengan langkah-langkah identifikasi dan klasifikasi informasi yang relevan, perbandingan data dari berbagai sumber untuk menemukan pola-pola umum dan perbedaan yang signifikan, serta penyusunan sintesis dari temuan-temuan tersebut. Hasil analisis akan disajikan dalam bentuk deskriptif untuk menggambarkan kondisi kebugaran jasmani anak-anak sekolah dasar, faktor-faktor yang mempengaruhi kesadaran dan kebugaran jasmani mereka, serta efektivitas program-program aktivitas fisik yang telah diterapkan. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, yaitu ketergantungan pada data sekunder yang mungkin tidak sepenuhnya mencerminkan kondisi aktual dan keterbatasan dalam memperoleh data yang konsisten dan komprehensif dari berbagai sumber.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Dari tinjauan teoritis dan analisis data yang dilakukan, beberapa hasil penting dapat disimpulkan:

1. Kondisi Kebugaran Jasmani Anak Sekolah Dasar: Tingkat aktivitas fisik anak-anak sekolah dasar masih rendah, dengan sebagian besar anak termasuk dalam kategori kurang aktif. Hal ini dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental mereka.
2. Manfaat Kebugaran Jasmani: Kebugaran jasmani memiliki dampak yang luas, termasuk meningkatkan kesehatan fisik, meningkatkan kualitas tidur, mengurangi stres, dan meningkatkan interaksi sosial. Selain itu, kebugaran jasmani juga berpotensi meningkatkan prestasi belajar anak-anak.
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Partisipasi dalam Aktivitas Fisik: Teori motivasi intrinsik dan ekstrinsik serta teori self-determination theory (SDT) memberikan wawasan tentang faktor-faktor yang memengaruhi partisipasi anak-anak dalam aktivitas fisik. Program edukasi dan aktivitas fisik yang menyenangkan dapat menjadi pendekatan yang efektif untuk meningkatkan motivasi intrinsik anak-anak.

Pembahasan

Pentingnya kesadaran dan kebugaran jasmani pada anak-anak sekolah dasar menuntut perhatian yang lebih serius dari berbagai pihak, termasuk orang tua, sekolah, dan pemerintah. Upaya bersama perlu dilakukan untuk meningkatkan partisipasi anak-anak dalam aktivitas fisik serta meningkatkan pemahaman akan pentingnya kebugaran jasmani bagi kesehatan dan prestasi belajar mereka.

Program edukasi dan aktivitas fisik yang menyenangkan perlu dirancang dan diimplementasikan secara efektif di sekolah-sekolah dasar untuk memotivasi anak-anak berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Selain itu, peran orang tua juga penting dalam memberikan dukungan dan contoh positif terkait gaya hidup sehat dan aktif.

Dari segi kebijakan, perlu adanya dukungan dan insentif dari pemerintah untuk meningkatkan aksesibilitas dan kualitas program kebugaran jasmani di sekolah-sekolah dasar. Selain itu, kampanye penyuluhan dan advokasi juga penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya kebugaran jasmani pada anak-anak.

Temuan Penting

- Anak-anak sekolah dasar memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental mereka.
- Kebugaran jasmani memiliki manfaat yang luas, termasuk meningkatkan kesehatan fisik, kesehatan mental, dan prestasi belajar anak-anak.

- Faktor-faktor seperti motivasi intrinsik dan ekstrinsik serta kebutuhan dasar manusia (SDT) memengaruhi partisipasi anak-anak dalam aktivitas fisik.
- Program edukasi dan aktivitas fisik yang menyenangkan perlu dirancang dan diimplementasikan secara efektif di sekolah-sekolah dasar.
- Dukungan dari orang tua dan pemerintah sangat penting dalam meningkatkan partisipasi anak-anak dalam aktivitas fisik dan meningkatkan pemahaman akan pentingnya kebugaran jasmani.

Rekomendasi

- Mengembangkan dan mengimplementasikan program edukasi dan aktivitas fisik yang menyenangkan di sekolah-sekolah dasar.
- Melibatkan orang tua dalam mendukung gaya hidup sehat dan aktif bagi anak-anak.
- Mendorong pemerintah untuk memberikan dukungan dan insentif untuk meningkatkan aksesibilitas dan kualitas program kebugaran jasmani di sekolah-sekolah dasar.
- Melakukan kampanye penyuluhan dan advokasi untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya kebugaran jasmani pada anak-anak.

Dengan mengambil langkah-langkah ini, diharapkan dapat tercapai peningkatan kesadaran dan kebugaran jasmani pada anak-anak sekolah dasar, yang akan berdampak positif pada kesehatan dan prestasi belajar mereka di masa depan.

KESIMPULAN

Dari hasil tinjauan teoritis dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani anak-anak sekolah dasar masih rendah, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental mereka. Kebugaran jasmani sangat penting karena memberikan berbagai manfaat, seperti meningkatkan kesehatan fisik, kualitas tidur, mengurangi stres, serta meningkatkan interaksi sosial dan prestasi belajar. Partisipasi dalam aktivitas fisik dipengaruhi oleh motivasi intrinsik dan ekstrinsik serta teori Self-Determination Theory (SDT). Program yang dirancang dengan pendekatan yang menyenangkan dan edukatif terbukti dapat meningkatkan motivasi intrinsik anak-anak. Dalam upaya meningkatkan partisipasi anak-anak dalam aktivitas fisik, peran orang tua sangat penting dalam memberikan dukungan dan contoh positif terkait gaya hidup sehat dan aktif. Selain itu, dukungan dan insentif dari pemerintah diperlukan untuk meningkatkan aksesibilitas dan kualitas program kebugaran jasmani di sekolah-sekolah dasar. Kampanye penyuluhan dan advokasi juga penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya kebugaran jasmani bagi anak-anak. Dengan langkah-langkah strategis ini, diharapkan dapat tercapai peningkatan kesadaran dan kebugaran jasmani pada anak-anak sekolah dasar, yang akan berdampak positif pada kesehatan dan prestasi belajar mereka di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] S. T. P. Saputro, "Pengaruh Disiplin Belajar dan Lingkungan Teman Sebaya Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Program Studi Pendidikan Akuntansi Angkatan 2009 Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Yogyakarta," *J. Pendidik. Akutansi Indones.*, vol. 10, no. 1, pp. 78–97, 2012.
- [2] M. Nurfitriyani, "Pengaruh Kreativitas dan Kedisiplinan Mahasiswa Terhadap Hasil Belajar Kalkulus," *J. Form.*, vol. 4, no. 3, pp. 219–226, 2014.
- [3] H. W. J. Wadi, "Hubungan Kedisiplinan Belajar Siswa dengan Hasil Belajar Pada Mata Pelajaran Teknik Las Dasar di SMK Muhammadiyah 1 Padang," *J. Pendidik. Tek. Mesin*, 2016.
- [4] M. M. Sobri, "Pengaruh Kedisiplinan dan Kemandirian Belajar Terhadap Hasil Belajar Ekonomi Madrasah Aliyah Di Kecamatan Praya," *J. Harmon. Sos.*, vol. 1, no. 1, pp. 43–56,

- 2014.
- [5] M. Khafid, "Pengaruh disiplin belajar dan lingkungan keluarga terhadap hasil belajar ekonomi," *Din. Pendidik.*, vol. 2, no. 2, 2007.
 - [6] M. Nurfitriyanti, "Pengaruh Kreativitas Dan Kedisiplinan Mahasiswa," *Form. J. Ilm. Pendidik. MIPA*, vol. 4, no. 3, pp. 219–226, 2014.
 - [7] W. A. Kurniawan, *Budaya Tertib Siswa Di Sekolah (Penguatan Pendidikan Karakter Siswa)*. Jawa Barat: CV Jejak, 2018.
 - [8] P. Kedisiplinan dan Kemandirian Belajar Muhammad Sobri et al., "the Effect of Discipline and Autonomy Learning on the Learning Achievement in Economics Subject," *J. Harmon. Sos.*, vol. 1, no. 1, pp. 43–56, 2014.
 - [9] N. Sumaatmaja, *Konsep dasar IPS SD*. Jakarta: Universitas Terbuka, 2010.
 - [10] I. Maja, "Pengaruh Motivasi, Metode Pembelajaran dan Disiplin Belajar Terhadap Prestasi Belajar Matematika Teknik di Politeknik Negeri Sriwijaya," *J. Orasi Bisnis*, vol. 9, no. 3, pp. 1–10, 2013.