

## “PENGARUH PROGRAM EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA TERSTRUKTUR TERHADAP KESEHATAN DAN KEMANDIRIAN ANAK SD”

Siti Mutia<sup>1</sup>, Sri Menda Christina Br Ginting<sup>2</sup>, Ester Lestianna Saragih<sup>3</sup>, Ekaristi Br Sembiring<sup>4</sup>, Uswatun Hasanah<sup>5</sup>, Fajar Sidiq Siregar<sup>6</sup>

[sitimutia@mhs.unimed.ac.id](mailto:sitimutia@mhs.unimed.ac.id)<sup>1</sup>, [srimendaginting1@mhs.unimed.ac.id](mailto:srimendaginting1@mhs.unimed.ac.id)<sup>2</sup>,  
[esterlestianna2005@mhs.unimed.ac.id](mailto:esterlestianna2005@mhs.unimed.ac.id)<sup>3</sup>, [ekaristi@mhs.unimed.ac.id](mailto:ekaristi@mhs.unimed.ac.id)<sup>4</sup>,  
[uswah7557@mhs.unimed.ac.id](mailto:uswah7557@mhs.unimed.ac.id)<sup>5</sup>

Universitas Negeri Medan

### ABSTRAK

Studi literatur ini bertujuan untuk menyelidiki pengaruh program ekstrakurikuler olahraga terstruktur terhadap kesehatan dan kemandirian anak Sekolah Dasar (SD). Penelitian menggunakan pendekatan studi literatur untuk mengumpulkan, menganalisis, dan mensintesis temuan dari berbagai sumber akademik yang relevan dengan topik tersebut. Dengan memperhatikan berbagai jurnal, artikel, dan buku terkait, penelitian ini memeriksa kontribusi program olahraga ekstrakurikuler terstruktur terhadap peningkatan kesehatan fisik, termasuk kebugaran kardiorespirasi, kekuatan otot, dan fleksibilitas, serta pengembangan kemandirian anak dalam konteks aktivitas olahraga dan kegiatan sehari-hari. Temuan utama dari studi literatur ini menunjukkan bahwa partisipasi dalam program olahraga ekstrakurikuler terstruktur secara positif memengaruhi kesehatan fisik dan kemandirian anak SD.

**Kata Kunci:** Ekstrakurikuler, olahraga, kesehatan Fisik, Terstruktur.

### ABSTRACT

*This literature review aims to investigate the impact of structured extracurricular sports programs on the health and autonomy of primary school children (SD). The research employs a literature review approach to gather, analyze, and synthesize findings from various relevant academic sources. By scrutinizing a variety of journals, articles, and related books, this study examines the contribution of structured extracurricular sports programs to enhancing physical health, including cardiorespiratory fitness, muscle strength, and flexibility, as well as fostering children's autonomy in the context of sports activities and daily routines. The primary findings of this literature review indicate that participation in structured extracurricular sports programs positively influences the physical health and autonomy of SD children.*

**Keywords:** *Extracurricular, sports, physical health, structured.*

### PENDAHULUAN

Dalam konteks pendidikan, pembelajaran bukan hanya sekadar proses penyampaian informasi dari guru kepada siswa, tetapi juga mencakup pemberian pengetahuan, teknologi, pengalaman belajar, dan pengalaman hidup yang relevan. Tujuannya adalah untuk membekali siswa dengan keterampilan dan pengetahuan yang diperlukan untuk menghadapi tantangan kehidupan yang kompleks di masa depan. Di sisi lain, pendidikan bukan hanya mengacu pada akumulasi pengetahuan semata, melainkan juga melibatkan pembentukan pola pikir dan perasaan peserta didik. Ini membantu mereka dalam mengembangkan kemampuan untuk membuat keputusan yang bijaksana, membedakan

antara tindakan yang baik dan buruk sesuai dengan etika, estetika, serta norma atau aturan yang berlaku dalam masyarakat.

Kurikulum pendidikan mencakup beragam materi, termasuk kesehatan. Namun, kompleksitas dan kedalaman materi kesehatan dalam kurikulum sering kali membuat pihak sekolah merasa tertantang untuk menyediakan waktu yang cukup untuk pembelajaran yang efektif. Disamping itu, anak-anak memiliki kebutuhan yang beragam, termasuk keinginan untuk mengembangkan bakat, minat, dan kebugaran jasmani mereka. Ada juga dorongan untuk mencapai prestasi dalam bidang olahraga. Oleh karena itu, sekolah sering kali merasa perlu untuk mempertimbangkan penambahan alokasi waktu dalam kurikulum untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Prestasi olahraga yang tinggi tidak terjadi secara spontan. Hal ini membutuhkan pembinaan yang sistematis, dimulai sejak dini dengan mencari dan memantau bakat, serta memberikan pendidikan dan pelatihan olahraga yang didasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi terkini. Pentingnya koordinasi antara berbagai organisasi dan pemangku kepentingan olahraga, baik di tingkat pusat maupun daerah, menjadi krusial dalam memastikan kelangsungan pembinaan olahraga yang berkelanjutan. (Rasyono, 2016) Usia sekolah merupakan masa yang penting dalam pembinaan olahraga. Sebagian besar peserta didik berada di usia di mana mereka memiliki potensi terbesar dalam pengembangan bakat olahraga. Oleh karena itu, sistem pembinaan olahraga tidak dapat dipisahkan dari sistem pendidikan. Pembinaan olahraga pelajar merupakan salah satu program yang didukung oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga serta instansi terkait lainnya. Tujuan dari program ini adalah untuk mengembangkan bakat olahragawan pelajar demi peningkatan prestasi olahraga nasional.

Partisipasi siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah seringkali tinggi, namun demikian, kelangsungan dari kegiatan tersebut sering terhambat. Dibutuhkan sistem yang berkelanjutan dalam pembinaan olahraga pelajar untuk memastikan bahwa kegiatan ekstrakurikuler dan klub olahraga dapat berjalan secara terus menerus. Dengan demikian, pembinaan olahraga dapat direncanakan dengan baik dan membentuk sistem yang efektif untuk menghasilkan prestasi olahraga yang berkelanjutan. (Fathan Nurcahyo, 2016) Melalui penelitian ini, kami bertujuan untuk menyoroti pentingnya peran ekstrakurikuler sebagai landasan dalam pembinaan olahraga pelajar. Ini merupakan upaya yang strategis dalam menciptakan lingkungan pembelajaran yang komprehensif, memperluas wawasan dan kemampuan siswa, serta membentuk karakter yang tangguh dan mandiri untuk masa depan yang lebih baik.

## **METODE PENELITIAN**

Jurnal ini menggunakan metode penelitian Studi Literatur Review (literatur Riview). Tujuannya adalah untuk mengidentifikasi dan merangkum apa yang telah dipublikasikan sebelumnya, untuk menghindari duplikasi, dan untuk mencari bidang penelitian baru yang belum ditangani” (Ferrari, 2015). Tujuan penelitian berdasarkan Studi Literatur Review adalah untuk menganalisis artikel yang diterbitkan sebelumnya, menghindari plagiarisme, Dalam penelitian ini peneliti menggunakan “Perpustakaan Digital Sebagai Sumber Belajar” sebagai topik penelitian. Pengumpulan data dan sumber literatur yang digunakan dalam penelitian ini adalah dari database Google Scholar. Kriteria pencantuman sumber referensi adalah sebagai berikut: 1) literatur yang berkaitan dengan topik penelitian, yaitu. perpustakaan digital, 2) literatur yang diterbitkan harus merupakan yang

terbaru dari 10 tahun terakhir pada tahun 2014-2024.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Ekstrakurikuler Olahraga Terstruktur**

Menurut Permendiknas No 22 tahun 2006 tentang Standar Isi, kegiatan ekstrakurikuler diakui sebagai bagian integral dari upaya pengembangan diri siswa. Kegiatan ini didefinisikan sebagai tindakan pendidikan yang terjadi di luar kurikulum pokok dan layanan konseling, bertujuan untuk membantu peserta didik dalam memperluas bakat, minat, dan potensi mereka melalui kegiatan yang dipandu oleh personel pendidikan yang berkualifikasi di sekolah atau madrasah (Direktorat Pembinaan SMA, 2010:6). Visi dari kegiatan ekstrakurikuler adalah untuk optimalnya berkembangnya potensi, bakat, dan minat, serta untuk mendorong kemandirian dan kebahagiaan siswa yang bermanfaat bagi diri mereka sendiri, keluarga, dan masyarakat (Rasyono / Journal of Physical Education, Health and Sport 3 (1) (2016) 47). Ekstrakurikuler menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) yaitu kegiatan diluar program yang ditetapkan dalam kurikulum. Sebagai contoh pelatihan kepemimpinan dan pengembangan peserta didik. Berdasarkan ketentuan kurikulum yang berlaku kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan di luar jam pelajaran. Syatibi menyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler ialah program kegiatan yang tidak termasuk dalam muatan pelajaran agar peserta didik lebih mudah sesuai dengan yang peserta didik butuhkan, kemungkinan peserta didik dapat mengembangkan potensi yang ada pada dirinya, melalui kegiatan yang direncanakan dan diselenggarakan secara khusus oleh sekolah dengan bimbingan oleh tenaga kependidikan/ahli yang berkompeten dan berwenang di sekolah

Ekstrakurikuler juga didefinisikan sebagai serangkaian kegiatan yang diatur di luar jam pelajaran dan diintegrasikan ke dalam program sekolah sesuai dengan kebutuhan dan situasi sekolah. Kegiatan ini bertujuan untuk mengembangkan kepribadian, memperkaya pembelajaran, dan meningkatkan keterampilan yang berhubungan dengan kurikulum. Contoh kegiatan ekstrakurikuler meliputi Palang Merah Remaja, olahraga, pramuka, promosi kesehatan sekolah, seni, serta kegiatan lainnya (Depdiknas, 2007:3).

Ekstrakurikuler Olahraga Terstruktur adalah program kegiatan olahraga yang diselenggarakan di luar jam pelajaran dengan perencanaan yang terstruktur di lingkungan sekolah. Dalam program ini, siswa terlibat dalam berbagai kegiatan olahraga yang terarah, seperti latihan rutin, pengajaran teknik dasar olahraga, dan persiapan untuk kompetisi. Program ini dipimpin oleh guru atau pelatih yang berpengalaman dan berkualifikasi, dengan tujuan mengembangkan keterampilan olahraga siswa serta aspek psikologis dan sosial, seperti kepercayaan diri dan kerjasama tim. Selain meningkatkan kesehatan fisik, Ekstrakurikuler Olahraga Terstruktur juga bertujuan membentuk karakter yang sehat, aktif, dan bertanggung jawab pada siswa. Dengan demikian, program ini menjadi sarana yang efektif dalam memberikan pengalaman belajar yang berharga di luar kelas dan membantu siswa tumbuh menjadi individu yang seimbang secara fisik, mental, dan sosial.

Maksud dan tujuan dari pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di luar jam pelajaran adalah untuk:

- a. Meningkatkan potensi sumber daya manusia (SDM) yang dimiliki oleh peserta didik, terkait dengan penerapan berbagai ilmu dan pengetahuan yang mereka peroleh.
- b. Mengarahkan peserta didik untuk mengembangkan bakat dan potensi yang

dimilikinya melalui beragam kegiatan, baik yang bersifat wajib maupun pilihan.

Pada dasarnya, kegiatan ekstrakurikuler merupakan upaya pengembangan, yang berarti kegiatan ini dilakukan secara terbuka dan membutuhkan inisiatif dari peserta didik sendiri dalam pelaksanaannya. Peserta didik memiliki kebebasan untuk memilih kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan minat dan kemampuan mereka.

Pengaruh Program Ekstrakurikuler Olahraga Terstruktur terhadap Kesehatan Anak SD Pengaruh Program Ekstrakurikuler Olahraga Terstruktur terhadap Kesehatan Anak Sekolah Dasar (SD) memiliki implikasi yang luas dan signifikan. Program ini memberikan platform bagi anak-anak untuk terlibat dalam aktivitas fisik terstruktur di luar jam pelajaran reguler mereka. Dengan adanya akses yang lebih besar terhadap berbagai jenis olahraga dan latihan yang dipandu, anak-anak memiliki kesempatan untuk mengembangkan keterampilan motorik, koordinasi, dan kebugaran kardiorespirasi mereka. Melalui partisipasi aktif dalam program tersebut, anak-anak dapat meningkatkan kekuatan otot mereka, memperbaiki fleksibilitas tubuh, dan meningkatkan keseimbangan serta koordinasi gerakan. Selain manfaat fisik langsung, program ini juga mempromosikan kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat. Anak-anak diajarkan tentang pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan jantung, sistem pernapasan, dan kesehatan tulang. Mereka juga diajak untuk memahami pentingnya nutrisi yang seimbang dan pola makan yang sehat dalam mendukung kinerja fisik dan kebugaran.

Lebih dari itu, program ekstrakurikuler olahraga terstruktur juga memberikan kesempatan bagi anak-anak untuk belajar keterampilan sosial, seperti kerjasama tim, kepemimpinan, dan disiplin. Mereka belajar untuk bekerja sama dalam tim, menghargai perbedaan, dan mengelola konflik secara konstruktif. Ini tidak hanya membantu dalam pengembangan aspek sosial dan emosional mereka, tetapi juga membentuk dasar bagi kepribadian yang sehat dan terintegrasi. Dengan demikian, pengaruh positif dari Program Ekstrakurikuler Olahraga Terstruktur terhadap kesehatan anak SD tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga meluas ke aspek psikologis, sosial, dan emosional. Ini memberikan landasan yang kuat bagi gaya hidup sehat dan kesejahteraan holistik bagi generasi muda (Hardiansyah Liputra, 2022).

### **Manfaat Kegiatan Ekstrakurikuler**

Berbagai macam manfaat yang diperoleh setelah mengikuti program kegiatan ekstrakurikuler antara lain:

- a. Ekstrakurikuler mampu memberikan peluang untuk penguatan ketertarikan yang telah maupun sudah terpacu dan juga menumbuhkan ketertarikan yang baru.
- b. Ekstrakurikuler merupakan media untuk peserta didik mendapatkan peluang untuk mengasah kreativitas lebih dalam.
- c. Ekstrakurikuler sanggup menaruh pendidikan sosial melalui pengalaman dan pengamatan, terutama pada sikap kepemimpinan, kerjasama, persahabatan, dan kemandirian.
- d. Ekstrakurikuler bisa membentuk semangat dan mentalitas peserta didik ketika bersekolah.
- e. Ekstrakurikuler menaruh kesempatan didalam peserta didik bergaul tidak hanya dengan rekan sekelas tetapi dengan satu sekolah.
- f. Ekstrakurikuler dapat memperluas sebuah interaksi siswa.
- g. Ekstrakurikuler bisa menaruh kepuasan bagi pertumbuhan jiwa anak atau pemuda.

h. Ekstrakurikuler bisa menjadi sarana untuk mendorong pertumbuhan jiwa siswa dan moralitas. (Hardi Tambunan:147).

Berdasarkan riset Departemen Pendidikan dan Departemen Kehakiman AS, kegunaan aktivitas ekstrakurikuler yakni sebagai berikut:

- a. Kesempatan siswa dalam mengembangkan prestasi akademik bidang studi matematika, membaca dan bidang studi lainnya. Siswa semakin rajin masuk sekolah dan mengerjakan pekerjaan rumah sehingga jumlah siswa tinggal kelas dan jangka drop out menurun.
- b. Kebiasaan siswa yang lebih menyehatkan meningkat. Misalnya, resiko pernikahan dini menurun. Menurut sebuah penelitian pendidikan di Amerika Serikat, sebanyak 36% siswa yang tidak terlibat aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler menikah dini. Gizi dan Kesehatan anak meningkat. Selain itu, angka penyalahgunaan obat-obatan terlarang dan alkohol mengalami penurunan.
- c. Kegiatan ekstrakurikuler adalah tempat yang cocok untuk mengeksplorasi karir siswa. Berbagai macam minat dan karir melalui kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler yang ditawarkan di sekolah semakin terbuka, misalnya untuk meningkatkan keahlian membuat jurnal, peserta didik mendatangkan praktisi di bidang jurnalistik atau mengadakan kunjungan ke redaksi surat kabar lokal. Komitmen menyelesaikan sekolah dan mencapai level pendidikan yang lebih tinggi juga semakin meningkat.
- d. Program ekstrakurikuler adalah waktu bagi siswa untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat dan membina hubungan dengan mentor. Keterampilan-keterampilan sosial, kepemimpinan, dan mengelola konflik yang dikuasai siswa juga semakin baik, misalnya sikap mereka lebih kooperatif ketika berhadapan bersama orang yang lebih tua maupun teman seusia. Keuntungan-keuntungan ini pada akhirnya dapat membangun rasa memiliki masyarakat dan kepercayaan diri siswa.

Pengaruh Program Ekstrakurikuler Olahraga Terstruktur terhadap Kemandirian Anak SD Pengaruh Program Ekstrakurikuler Olahraga Terstruktur terhadap kemandirian anak Sekolah Dasar (SD) sangatlah signifikan. Melalui program ini, anak-anak diberi kesempatan untuk mengembangkan kemandirian mereka dalam berbagai aspek kehidupan. Pertama, partisipasi aktif dalam program ekstrakurikuler olahraga terstruktur mengajarkan anak-anak tentang tanggung jawab pribadi. Mereka belajar untuk datang tepat waktu, membawa peralatan yang diperlukan, dan mematuhi aturan serta instruksi yang diberikan oleh guru atau pelatih. Ini membantu membentuk sikap disiplin dan tanggung jawab pada diri anak-anak. Kedua, program ini juga membantu anak-anak mengembangkan keterampilan problem-solving. Dalam setiap latihan atau pertandingan, mereka dihadapkan pada berbagai situasi yang memerlukan pemecahan masalah secara mandiri. Misalnya, mereka mungkin perlu menentukan strategi dalam permainan, mengatasi kesulitan fisik, atau menyelesaikan konflik dengan teman satu tim. Ini semua memperkuat kemandirian mereka dalam menghadapi tantangan.

Selain itu, program ekstrakurikuler olahraga juga menciptakan lingkungan di mana anak-anak dapat mengembangkan kepercayaan diri. Melalui pengalaman positif dalam mencapai tujuan olahraga, mereka belajar untuk percaya pada kemampuan mereka sendiri. Hal ini membantu meningkatkan rasa percaya diri mereka dalam berbagai aspek kehidupan. Selain itu, interaksi sosial dalam konteks tim olahraga juga memperkuat kemandirian anak-anak. Mereka belajar bekerja sama dalam tim, berkomunikasi dengan

baik, dan menghargai perbedaan pendapat. Semua ini membantu mereka menjadi lebih mandiri dalam berinteraksi dengan orang lain. Dengan demikian, Pengaruh Program Ekstrakurikuler Olahraga Terstruktur terhadap kemandirian anak SD sangatlah positif. Program ini tidak hanya membantu mereka menjadi lebih aktif secara fisik, tetapi juga membentuk sikap dan keterampilan yang penting dalam menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari.

Pengaruh Program Ekstrakurikuler Olahraga Terstruktur terhadap kesehatan dan kemandirian anak Sekolah Dasar (SD) memiliki dampak yang penting dalam perkembangan fisik, mental, dan sosial mereka. Program ini memberikan platform untuk meningkatkan kesehatan fisik anak-anak melalui latihan terstruktur di luar jam pelajaran reguler. Melalui partisipasi aktif dalam kegiatan olahraga yang dipandu, anak-anak dapat meningkatkan kebugaran kardiorespirasi, kekuatan otot, dan fleksibilitas tubuh mereka. Selain manfaat fisik, program ini juga memberikan kesempatan bagi anak-anak untuk mengembangkan kemandirian dalam berbagai aspek kehidupan. Mereka belajar tentang tanggung jawab pribadi, disiplin, dan problem-solving melalui pengalaman dalam latihan dan pertandingan. Interaksi sosial dalam konteks tim olahraga juga membantu mereka mengembangkan keterampilan komunikasi, kerjasama, dan penghargaan terhadap perbedaan.

Dengan melalui pengalaman positif dalam mencapai tujuan olahraga, anak-anak dapat membangun kepercayaan diri yang kuat. Ini membantu mereka untuk menghadapi tantangan dengan lebih baik dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, Program Ekstrakurikuler Olahraga Terstruktur tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga membentuk kemandirian anak-anak dalam menghadapi berbagai situasi dalam kehidupan mereka. Program ini menjadi sarana yang efektif dalam membantu anak-anak tumbuh menjadi individu yang sehat, mandiri, dan berdaya.

## **KESIMPULAN**

Dengan melalui pengalaman positif dalam mencapai tujuan olahraga, anak-anak dapat membangun kepercayaan diri yang kuat. Ini membantu mereka untuk menghadapi tantangan dengan lebih baik dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, Program Ekstrakurikuler Olahraga Terstruktur tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga membentuk kemandirian anak-anak dalam menghadapi berbagai situasi dalam kehidupan mereka. Program ini menjadi sarana yang efektif dalam membantu anak-anak tumbuh menjadi individu yang sehat, mandiri, dan berdaya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Annisa, A. (2022). PENGARUH KOMPETENSI PROFESIONAL GURU TERHADAP MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 3 WALENRANG (Doctoral dissertation, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo).
- Liputra, H. (2022). DAMPAK EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA TERHADAP MINAT SISWA DALAM MENGIKUTI KEGIATAN OLAHRAGA. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 4(2), 1-7.
- Nurchahyo, F., & Hermawan, H. A. (2016). Pengelolaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SD/MI/Sederajat di wilayah kerja kabupaten Kulonprogo Yogyakarta tahun 2015. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(2), 93-104.
- Rasyono, R. (2016). Ekstrakurikuler Sebagai Dasar Pembinaan Olahraga Pelajar. *Journal of*

Physical Education Health and Sport, 3(1), 44-49.