

Analisis Penerapan Latihan Fisik Pada Siswa Sekolah Dasar

Dea Khairum, Detya Mopalanda Sianipar, Diana Agatha Nainggolan, Ira Syafitri
Siregar, Ismaina Hamda, Fajar Sidik Siregar
Universitas Negeri Medan

Alamat: Jalan Willem Iskandar, Pasar V Medan Estate, Percut Sei Tuan, Deli Serdang, Sumatera
Utara, Indonesia

Korespondensi email : deakhairum005@gmail.com

Abstract. *Exercise is a body movement carried out by muscles in a planned, structured and repetitive manner, which involves the use of energy to improve fitness. According to the World Health Organization (WHO), school age children are children aged 7 to 15 years. Every individual has traits and characteristics or innate characteristics and characteristics obtained from environmental influences. The research method used in this research is descriptive analysis with a qualitative approach. This research uses a qualitative approach. Physical activity is an important aspect in the lives of elementary school age children. Elementary school age children still have limitations in terms of body endurance and ability to adapt to heavy training loads. Primary school age children are in a dynamic stage of development, so there is a need for specially designed training programs to increase their motivation and participation in physical activity. In this way, the benefits of physical activity can be maximized and support optimal growth and development for elementary school students. This collaborative effort will help create an environment that supports an active and healthy lifestyle from an early age.*

Keywords: *Physical Education, Physical Training, Elementary School Students.*

Abstrak. Olahraga merupakan suatu gerakan tubuh yang dilakukan oleh otot secara terencana, terstruktur, dan berulang-ulang, yang melibatkan penggunaan energi untuk meningkatkan kebugaran. Berdasarkan World Health Organization (WHO) anak usia sekolah adalah anak yang memasuki usia 7 sampai 15 tahun. Setiap individu memiliki ciri dan sifat atau karakteristik bawaan dan karakteristik yang diperoleh dari pengaruh lingkungan. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif analisis dengan pendekatan kualitatif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Aktivitas fisik merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan anak-anak usia sekolah dasar. Anak-anak usia sekolah dasar masih memiliki keterbatasan dalam hal daya tahan tubuh dan kemampuan beradaptasi dengan beban latihan yang berat. Anak-anak usia sekolah dasar berada dalam tahap perkembangan yang dinamis, sehingga perlu adanya program latihan yang dirancang secara khusus agar dapat meningkatkan motivasi dan partisipasi mereka dalam melakukan aktivitas fisik. Dengan demikian, manfaat dari aktivitas fisik dapat diperoleh secara maksimal dan mendukung pertumbuhan serta perkembangan yang optimal bagi siswa sekolah dasar. Upaya kolaboratif ini akan membantu menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup aktif dan sehat sejak usia dini.

Kata Kunci: Pendidikan Jasmani, Latihan Fisik, Siswa Sekolah Dasar.

LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan komprehensif yang bertujuan untuk mengembangkan kebugaran, keterampilan bisnis, berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran logis, kestabilan emosi, perilaku moral dan gaya hidup sehat, serta meningkatkan apresiasi terhadap lingkungan hidup. pilihan bagi tubuh melalui pendidikan jasmani dan kegiatan kesehatan yang terencana untuk mencapai tujuan pendidikan nasional.” Berdasarkan pernyataan di atas, pendidikan jasmani merupakan bagian dari seluruh mata pelajaran yang diajarkan di sekolah dan tidak dapat dipisahkan dari disiplin ilmu lainnya, sebenarnya merupakan bagian pendidikan yang sangat penting untuk menunjang proses pendidikan lainnya. Selain uraian di atas, terlihat jelas bahwa pendidikan jasmani merupakan

salah satu mata pelajaran sekolah dasar yang patut mendapat perhatian khusus karena pendidikan jasmani menyangkut nilai-nilai seperti kreatifitas, disiplin, kerjasama dan melatih hidup sehat kognitif, emosional, spiritual, perkembangan tingkah laku dan emosi dalam arti yang seluas-luasnya, oleh karena itu pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang juga mempengaruhi perkembangan kepribadian siswa dan mendorong perkembangan kewarganegaraan seseorang.

Pendidikan jasmani dan kegiatan di sekolah melatih anak dalam banyak bidang yang berguna untuk keberhasilan dalam olahraga, khususnya kecepatan dan ketangkasan. Oleh karena itu, aktivitas fisik dapat memainkan peran penting dalam perkembangan anak secara keseluruhan dan meningkatkan aktivitas fisik yang diperlukan untuk keberhasilan olahraga. Memperoleh pendidikan jasmani dalam hubungannya dengan olahraga sekolah mendukung keberhasilan prestasi olahraga (Iyakrus, 2018). Beberapa saran untuk mencapai tujuan di atas adalah: 1) Guru pendidikan jasmani yang profesional hendaknya mengajarkan pendidikan jasmani sesuai olahraga; 2) Setiap sekolah harus mempunyai sarana dan prasarana olahraga yang memadai; 3) Apabila prestasi olahraga semakin tinggi, tingkatkan pendidikan jasmani di sekolah.

Olahraga merupakan suatu gerakan tubuh yang dilakukan oleh otot secara terencana, terstruktur, dan berulang-ulang, yang melibatkan penggunaan energi untuk meningkatkan kebugaran. Kebugaran fisik pada anak-anak dan remaja dianggap sebagai indikator paling penting dari hasil kesehatan dan psikologis dan dianggap sebagai ukuran gabungan dari kebugaran kardiovaskular, pernapasan, fleksibilitas, kebugaran otot dan komposisi tubuh.

World Health Organization (WHO) dalam Haris (2018) menjelaskan bahwa sehat adalah ketika seseorang sejahtera secara fisik, mental, dan sosial serta terhindar dari penyakit dan kelemahan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2012) menyebutkan salah satu bentuk kesadaran perilaku hidup sehat dan peningkatan kualitas hidup adalah melakukan aktifitas fisik

setiap harinya. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan energi (Westertrep, 2013). Anak usia sekolah Sekolah Dasar (SD) adalah anak yang memasuki usia 6 hingga 12 tahun. Berdasarkan (Damayanti, Lutfiya, & Nilamsari, 2019).

Berdasarkan World Health Organization (WHO) anak usia sekolah adalah anak yang memasuki usia 7 sampai 15 tahun. Setiap individu memiliki ciri dan sifat atau karakteristik bawaan dan karakteristik yang diperoleh dari pengaruh lingkungan. Karakteristik bawaan adalah karakteristik yang dimiliki sejak lahir, baik yang menyangkut faktor biologis maupun

faktor sosial psikologis. Karakteristik yang berkaitan dengan perkembangan faktor biologis cenderung lebih bersifat tetap, sedangkan karakteristik yang berkaitan dengan sosial psikologis lebih banyak dipengaruhi oleh faktor lingkungan.

Anak berkembang dari berbagai aspek, seperti aspek fisik, baik perkembangan motorik kasar dan perkembangan motorik halus, perkembangan aspek kognitif, dan perkembangan aspek sosial dan emosional. Perkembangan motorik kasar pada anak butuh adanya bimbingan dari pendidik di lembaga pendidikan. Kemampuan seorang anak untuk melakukan latihan fisik dapat membentuk rasa percaya diri dan kondep diri pada anak. Oleh karena itu perkembangan aspek motorik kasar sama pentingnya dengan perkembangan aspek yang lain pada anak sekolah dasar.

Kurikulum pendidikan sekolah dasar menanamkan segi kognitif, psikomotor, afektif secara terintegrasi melalui sistem pembelajaran tematik. Jenjang pendidikan formal di sekolah dasar sebagai salah satu wahana untuk mengoptimalkan tumbuh kembang anak dengan memberikan manfaat serta ilmu yang berguna untuk memasuki jenjang selanjutnya.

Penerapan latihan fisik pada anak sekolah dasar dibawah bimbingan dan pengawasan para pendidik, sehingga diharapkan semua aspek pertumbuhan dan perkembangan diusianya dapat berkembang secara optimal. Perkembangan latihan fisik sama pentingnya dengan perkembangan aspek-aspek lainnya, karena ketidakmampuan anak melakukan latihan fisik akan membuat anak kurang percaya diri, bahkan menimbulkan konsep diri negatif dalam kegiatan fisik. Sehingga anak perlu dan harus dibimbing oleh para pendidik agar dapat mengatasi ketidakmampuan tersebut dan menghilangkan rasa ketidakpercayaan dirinya.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif analisis dengan pendekatan kualitatif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Fokus penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh latihan fisik pada siswa sekolah dasar. Data dikumpulkan melalui studi kepustakaan, diambil dari sumber terpercaya seperti jurnal ilmiah, buku, dan laporan relevan. Melalui analisis menyeluruh, penelitian ini bertujuan untuk mengungkap pola, karakteristik, dan faktor yang mempengaruhi penerapan latihan jasmani pada siswa sekolah dasar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Aktivitas fisik merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan anak-anak usia sekolah dasar. Latihan fisik yang teratur dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi

pertumbuhan dan perkembangan mereka, baik dari segi fisik maupun mental (Rina et al., 2018). Namun, fakta mengejutkan menunjukkan bahwa masih banyak anak sekolah dasar yang kurang melakukan latihan fisik (World Health Organization [WHO], 2019). Oleh karena itu, penerapan latihan fisik pada siswa sekolah dasar menjadi hal yang penting untuk dianalisis dan ditingkatkan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dharma Hita et al. (2021), ditemukan bahwa rata-rata tingkat konsentrasi anak usia 11-13 tahun dalam melakukan aktivitas fisik berada dalam kategori rendah. Sebanyak 54% anak memiliki tingkat konsentrasi yang rendah saat melakukan latihan fisik. Hasil tersebut menunjukkan adanya permasalahan dalam penerapan latihan fisik pada siswa sekolah dasar.

Salah satu faktor yang memengaruhi kondisi tersebut adalah kelelahan yang dialami oleh siswa saat melakukan aktivitas fisik (Dharma Hita et al., 2021). Anak-anak usia sekolah dasar masih memiliki keterbatasan dalam hal daya tahan tubuh dan kemampuan beradaptasi dengan beban latihan yang berat. Jika mereka dipaksa melakukan latihan fisik yang melebihi kapasitas mereka, maka kelelahan akan muncul dan berdampak pada menurunnya tingkat konsentrasi serta motivasi dalam melakukan latihan.

Selain itu, faktor lain yang dapat memengaruhi penerapan latihan fisik pada siswa sekolah dasar adalah kurangnya persiapan dan program latihan yang sesuai dengan tahap perkembangan anak-anak (Dharma Hita et al., 2021). Anak-anak usia sekolah dasar berada dalam tahap perkembangan yang dinamis, sehingga perlu adanya program latihan yang dirancang secara khusus agar dapat meningkatkan motivasi dan partisipasi mereka dalam melakukan aktivitas fisik.

Pentingnya penerapan latihan fisik pada siswa sekolah dasar juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Robinson et al. (2018). Dalam penelitiannya, mereka menemukan bahwa penerapan program latihan fisik yang tepat dapat meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa sekolah dasar dalam melakukan aktivitas fisik. Program tersebut mencakup kegiatan yang menyenangkan dan disesuaikan dengan minat serta kemampuan anak-anak. Hal ini dapat membantu meningkatkan kesadaran mereka tentang pentingnya melakukan latihan fisik secara teratur.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Sari et al. (2022) mengungkapkan bahwa terdapat perbedaan dalam perilaku latihan fisik antara anak laki-laki dan perempuan. Anak laki-laki cenderung lebih aktif dalam melakukan latihan fisik dibandingkan dengan anak perempuan. Hal ini dapat disebabkan oleh faktor biologis, sosial, dan budaya yang memengaruhi pola aktivitas fisik pada kedua jenis kelamin tersebut. Oleh karena itu, dalam

penerapan latihan fisik pada siswa sekolah dasar, perlu dipertimbangkan perbedaan tersebut agar dapat dirancang program yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing kelompok.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Hubbard et al. (2016) menemukan bahwa anak-anak yang mengalami obesitas cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah dibandingkan dengan anak-anak yang memiliki berat badan normal. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan latihan fisik pada siswa sekolah dasar juga perlu memperhatikan faktor status gizi dan berat badan mereka. Anak-anak yang mengalami obesitas mungkin membutuhkan program latihan fisik yang lebih intensif dan disesuaikan dengan kondisi mereka.

Penerapan latihan fisik pada siswa sekolah dasar masih menghadapi beberapa tantangan. Faktor-faktor seperti kelelahan, kurangnya persiapan, program latihan yang kurang sesuai dengan tahap perkembangan anak, perbedaan jenis kelamin, serta status gizi dan berat badan menjadi kendala dalam penerapannya. Tantangan-tantangan ini sering kali menghambat efektivitas program latihan fisik dan berdampak pada rendahnya motivasi siswa dalam berpartisipasi.

Oleh karena itu, diperlukan upaya-upaya komprehensif dari pihak sekolah, guru, dan orang tua untuk merancang program latihan fisik yang tepat dan menarik bagi siswa sekolah dasar. Program yang dirancang harus memperhatikan kebutuhan individual setiap siswa serta mempertimbangkan faktor-faktor yang mempengaruhi partisipasi mereka. Dengan demikian, manfaat dari aktivitas fisik dapat diperoleh secara maksimal dan mendukung pertumbuhan serta perkembangan yang optimal bagi siswa sekolah dasar. Upaya kolaboratif ini akan membantu menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup aktif dan sehat sejak usia dini.

KESIMPULAN

Pentingnya penerapan latihan fisik pada siswa sekolah dasar juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Robinson et al. (2018). Dalam penelitiannya, mereka menemukan bahwa penerapan program latihan fisik yang tepat dapat meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa sekolah dasar dalam melakukan aktivitas fisik. Program tersebut mencakup kegiatan yang menyenangkan dan disesuaikan dengan minat serta kemampuan anak-anak. Hal ini dapat membantu meningkatkan kesadaran mereka tentang pentingnya melakukan latihan fisik secara teratur. Penerapan latihan fisik pada anak sekolah dasar dibawah bimbingan dan pengawasan para pendidik, sehingga diharapkan semua aspek pertumbuhan dan perkembangan diusianya dapat berkembang secara optimal. Perkembangan latihan fisik sama pentingnya dengan perkembangan aspek-aspek lainnya, karena ketidakmampuan anak

melakukan latihan fisik akan membuat anak kurang percaya diri, bahkan menimbulkan konsep diri negatif dalam kegiatan fisik. Sehingga anak perlu dan harus dibimbing oleh para pendidik agar dapat mengatasi ketidakmampuan tersebut dan menghilangkan rasa ketidakpercayaan dirinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Dharma Hita, I. P. A., Pranata, D., & Efendi, M. (2021). Analisis tingkat konsentrasi anak usia 11-13 tahun melalui aktivitas fisik olahraga renang. *Jurnal Patriot*, 3(4), 397-407. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/809>
- Hita, I. P. A. D., Pranata, D., & Efendi, M. (2021). Analisis Tingkat Konsentrasi Anak Usia 11-13 Tahun Melalui Aktivitas Fisik Olahraga Renang. *Jurnal Patriot*, 3(4), 397-407. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/809>
- Hubbard, K., Economos, C. D., Bakun, P., Boulos, R., Chui, K., Mueller, M. P., ... & Sacheck, J. (2016). Disparities in moderate-to-vigorous physical activity among girls and overweight and obese schoolchildren during school-and out-of-school time. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 13(1), 1-9. <https://doi.org/10.1186/s12966-016-0358-x>
- Iyakrus, I. (2018). Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2).
- Rina, R., Jvp, S., Gmc, M., Rc, D. R., Rd, C., & Csb, D. S. (2018). Physical activity: Benefits for prevention and treatment of childhood obesity. *Journal of Childhood Obesity*, 3(1), 1-6. <https://doi.org/10.21767/2572-5394.100058>
- Robinson, L. E., Palmer, K. K., Webster, E. K., Logan, S. W., & Chinn, K. M. (2018). The effect of CHAMP on physical activity and lesson context in preschoolers: A feasibility study. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 89(2), 265-271. <https://doi.org/10.1080/02701367.2018.1441966>
- Sari, F. N., Fitriyani, P., & Widyatuti, W. (2022). Promosi Kesehatan Latihan Fisik Anak Usia Sekolah Dalam Masa Pandemi Covid 19 Di Limo, Depok. *Jurnal Pengabdian Masyarakat IPTEKS*, 8(2), 148-155. http://jurnal.unmuhjember.ac.id/index.php/PENGABDIAN_IPTEKS/article/view/5770
- World Health Organization. (2019). Prevalence of insufficient physical activity among school going adolescents. [https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/prevalence-of-insufficient-physical-activity-among-school-going-adolescents-\(-\)](https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/prevalence-of-insufficient-physical-activity-among-school-going-adolescents-(-))