



The Importance of Improving Physical Fitness in Elementary School Children Through Sports and Physical Activities in Grade IV at SD Alwasiyah 10 Medan

Nur Habibah¹, Eti Hanifah Tamba², Afni Ajum Pulungan³, Suyono⁴

^{1,2,3,4}Universitas Negeri Sumatera Utara

Email: nurhabibah18mei05@gmail.com¹, etihanifahtamba12@gmail.com²,
afniajumpulungan@gmail.com³, suyono20yon@gmail.com⁴

ABSTRACT

Improving physical fitness is very important for elementary school children because it is related to their physical health, concentration in learning, and physical development. This study aims to determine how structured sports and physical activities can help improve the physical fitness of fourth grade students at SD Alwasiyah 10 Medan. The method used is a routine sports activity approach such as morning exercise, small ball games, and other physical activities that are interesting for children. The results show that students who are physically active have better endurance, more ideal body posture, and increased concentration in learning. This study emphasizes the importance of sports as part of school activities to form a healthy and active generation.

Keywords: Physical fitness, Elementary school children, Sports, Physical activity

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani adalah komponen penting dalam perkembangan anak, terutama pada usia sekolah dasar. Pada masa ini, anak-anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Menurut Sepriadi (2017), kebugaran jasmani dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang, maka semakin baik pula tingkat kebugaran jasmani". Kebugaran jasmani, adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang signifikan, sehingga tubuh tetap memiliki tenaga yang cukup untuk melakukan pekerjaan tambahan. Selain itu, aktivitas fisik harus melibatkan aspek kesehatan yang relevan, seperti: fleksibilitas, kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan paru-paru, dan komposisi tubuh. Sedangkan menurut Menurut Ananda (2023), pendidikan olahraga bertujuan untuk membangun keterampilan manusia dengan berolahraga secara teratur untuk mencapai tujuan akademik. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan Pada dasarnya, rekonstruksi sistem pendidikan nasional mencakup pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Pada era globalisasi saat ini, keberhasilan pendidikan dianggap bergantung pada kualitas pendidikan negara Dan Kegiatan fisik yang dilakukan secara teratur dan membutuhkan waktu lebih banyak untuk dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan tubuh mencegah obesitas dengan mengoptimalkan kerja otot. Melakukan latihan fisik dengan cara yang tepat, sistematis, dan berkesinambungan pasti dapat meningkatkan ketahanan fisik dan menentukan tingkat kebugaran seseorang.

Di sekolah dasar, program pendidikan jasmani yang terstruktur dan beragam sangat penting untuk memastikan bahwa semua anak memiliki kesempatan untuk aktif dan belajar menikmati berbagai bentuk aktivitas fisik. Dengan demikian, meningkatkan kebugaran jasmani melalui olahraga dan aktivitas fisik harus menjadi prioritas dalam kurikulum pendidikan dasar. Ini tidak hanya untuk mendukung kesehatan jangka panjang tetapi juga untuk memaksimalkan potensi perkembangan anak dalam berbagai aspek kehidupan. Dan Di tingkat sekolah dasar juga sangat penting bagi setiap anak untuk mendapatkan program pendidikan jasmani yang terstruktur dan beragam. Hal ini bertujuan agar anak-anak dapat terlibat dalam berbagai aktivitas fisik yang tidak hanya menyenangkan, tetapi juga mendukung perkembangan fisik mereka. Aktivitas fisik yang dilakukan dengan cara yang teratur akan membantu anak-anak membangun kebugaran fisik yang optimal, yang pada pasangannya dapat meningkatkan kesehatan jangka panjang mereka. Selain itu, melalui olahraga, anak-anak dapat mengembangkan keterampilan motorik, kemampuan sosial, serta kepercayaan diri yang akan bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, penting untuk menjadikan olahraga dan aktivitas fisik sebagai bagian yang tak terpisahkan dari kurikulum dasar pendidikan, guna mendukung perkembangan fisik dan mental anak-anak secara menyeluruh.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pentingnya meningkatkan kebugaran jasmani pada anak sekolah dasar melalui olahraga dan aktivitas fisik, khususnya pada siswa kelas IV di SD Alwasiyah 10 Medan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan deskriptif kualitatif. Penelitian ini akan melibatkan siswa kelas IV yang mengikuti kegiatan olahraga di sekolah. Data akan dikumpulkan melalui observasi langsung terhadap aktivitas fisik yang dilakukan siswa selama pelajaran olahraga. Selain itu, wawancara dengan guru pendidikan jasmani dan beberapa siswa akan dilakukan untuk menggali pendapat mereka tentang manfaat olahraga dalam meningkatkan kebugaran jasmani.

Peneliti juga akan membagikan angket kepada siswa dan guru untuk mendapatkan gambaran lebih jelas mengenai persepsi mereka terhadap pentingnya aktivitas fisik. Data yang terkumpul akan dianalisis secara kualitatif dengan cara mengidentifikasi tema-tema yang berkaitan dengan manfaat olahraga dan aktivitas fisik bagi kebugaran jasmani siswa. Melalui metode ini, diharapkan dapat ditemukan informasi yang bermanfaat tentang bagaimana olahraga dan aktivitas fisik dapat berperan dalam meningkatkan kebugaran jasmani anak-anak sekolah dasar. Dan penelitian ini akan menggali berbagai literatur, seperti buku, artikel, jurnal, laporan penelitian, dan sumber lain yang relevan tentang manfaat kebugaran jasmani bagi anak SD serta cara meningkatkannya melalui olahraga dan aktivitas fisik. Sumber data penelitian ini yaitu artikel hasil penelitian yang dipublikasi melalui Google Scholar. Analisis data dilakukan secara kualitatif dengan tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sekolah menunjukkan peningkatan dalam daya tahan tubuh, kelincahan, dan kekuatan fisik. Aktivitas fisik yang diselenggarakan, seperti kelompok senam dan permainan, tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga membantu siswa mengembangkan keterampilan motorik dan koordinasi tubuh. Wawancara dengan guru pendidikan Jasmani mengungkapkan bahwa olahraga di sekolah memiliki peran penting dalam menjaga konsentrasi dan fokus siswa dalam kegiatan belajar, serta mengurangi rasa stres dan kecemasan. Selain itu, siswa yang aktif secara fisik cenderung lebih percaya diri dan memiliki kemampuan sosial yang lebih baik, karena mereka belajar bekerja sama dalam tim.

Angket yang dibagikan kepada siswa dan guru menunjukkan bahwa sebagian besar responden menyadari bahwa kebugaran jasmani yang baik dapat mendukung kesehatan secara keseluruhan, serta meningkatkan kualitas hidup dan prestasi akademik siswa. Oleh karena itu, kegiatan olahraga dan aktivitas fisik di sekolah dasar harus terus didorong sebagai bagian dari upaya untuk mendukung perkembangan fisik, mental, dan sosial.

Dan kebugaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari adalah kemampuan seseorang untuk melakukan profesi atau kegiatan tubuh tertentu tanpa lelah atau lelah, yang berarti seseorang masih memiliki energi untuk melakukan pekerjaan lain. Hal ini dapat dilihat dari fakta bahwa siswa melakukan latihan kebugaran jasmani di sekolah. Ini karena kebugaran jasmani penting untuk diterapkan setiap hari agar siswa tidak lelah dan kelelahan selama latihan. Saat melakukan aktivitas, semua orang membutuhkan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik dan mental setiap orang sangat dipengaruhi oleh tingkat aktivitas fisik mereka, yang berkontribusi pada kemampuan mereka untuk melakukan beban kerja yang dihadapi setiap harinya. Hal ini juga berlaku untuk semua siswa yang memiliki tugas belajar di sekolah. Kurikulum 2013 mencakup mata pelajaran pembelajaran jasmani. Prasarana dan sumber daya memainkan peran penting dalam meningkatkan kualitas pendidikan jasmani (Zainudin, et al., 2019). Dan Salah satu hal penting yang harus dimiliki setiap orang adalah kebugaran jasmani. Jika seseorang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, mereka akan lebih mudah melakukan aktivitas atau pekerjaannya, tetapi jika mereka memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah, mereka akan menghadapi kesulitan dalam melakukan semua aktivitas keseharian. Karena itu, kebugaran jasmani sangat penting untuk kehidupan manusia. Untuk mempertahankan atau meningkatkan kebugaran jasmani, latihan kondisi fisik sangat penting.

Kebugaran jasmani memainkan peran yang vital dalam aktivitas sehari-hari siswa, karena kesehatan fisik yang baik sangatlah penting bagi siswa, baik dalam mengikuti proses belajar di sekolah maupun dalam meraih prestasi di luar lingkungan sekolah. menegaskan betapa esensialnya kebugaran jasmani bagi anak-anak, sehingga setiap sekolah diharapkan secara rutin mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa. Komponen-komponen kebugaran jasmani menjadi faktor penentu kondisi fisik setiap individu. Salah satu aspek penting adalah kekuatan, yang mencerminkan kemampuan seseorang dalam menggerakkan otot-ototnya. Beberapa latihan fisik yang mengembangkan kekuatan otot termasuk sit up, push up, dan squat jump. Sementara itu, daya otot adalah unsur kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kemampuan otot untuk mendukung aktivitas sehari-hari. Latihan seperti side jump, vertical jump, dan front jump berguna untuk melatih daya otot tersebut. Kebugaran jasmani mengacu pada kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik dan merupakan indikator penting kesehatan. Partisipasi rutin dalam kegiatan olahraga merupakan aspek penting dari aktivitas fisik bagi anak-anak dan remaja.

Menurut Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), aktivitas fisik mengacu pada gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka, memerlukan energi, dan dapat dilakukan pada berbagai intensitas, dan kebugaran fisik mengacu pada kinerja atletik dan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik. Ini adalah karakteristik yang menentukan mempengaruhi kemampuan tertentu (Kolb et al., 2021; WHO, 2020; Komite Penasihat Pedoman Aktivitas Fisik, 2018). Aktivitas fisik sangat penting untuk perkembangan anak secara keseluruhan. Hal ini tidak hanya mengoptimalkan perolehan keterampilan dan sikap yang mengarah pada perilaku hidup yang lebih sehat, namun juga mendorong perkembangan kognitif dan sosial anak-anak, serta perkembangan fisiologis dan neurologis mereka yang unik. Dan menurut Penelitian mengenai frekuensi aktivitas fisik pada anak menunjukkan bahwa anak mengembangkan gerakannya sendiri pada masa kanak-kanak. Demikian pula, bahwa aktivitas fisik dapat ditingkatkan melalui aktivitas bermain di berbagai lokasi. Kegiatan

bermain mendorong perkembangan keterampilan motorik kasar dan halus anak, dan kegiatan ini merangsang pertumbuhan otot pada anak saat mereka mempersiapkan diri untuk masa remaja. Sebab seseorang yang mempunyai kondisi bugar dalam melakukan aktivitas fisik dan olahraga, mampu melaksanakan kegiatan harian dengan tubuh yang sehat, tidak melebihi batas tubuh dan beresiko sakit karena tingkat aktivitas fisik dan kondisi kebugaran yang rendah.

Aktivitas fisik dikelompokkan menjadi tiga tingkatan, yaitu ringan, sedang, dan berat. Aktivitas fisik berat melibatkan kegiatan yang dilakukan secara terus-menerus selama minimal 10 menit dengan peningkatan denyut nadi dan pernapasan melebihi kondisi biasa, seperti jogging, bersepeda, atau mendaki gunung. Sementara itu, aktivitas fisik sedang melibatkan kegiatan seperti menyapu atau mengepel, yang dilakukan setidaknya lima hari dalam seminggu dengan total durasi minimal 150 menit. Jika aktivitas yang dilakukan kurang dari kriteria tersebut, maka dapat dikategorikan sebagai aktivitas fisik ringan. Berbagai cara populer untuk menjadi aktif termasuk berjalan, bersepeda, atau bermain, yang dapat dinikmati oleh semua orang tanpa memandang tingkat keterampilan (WHO: 2020). Melakukan kegiatan fisik secara teratur memberikan dampak positif bagi kebugaran tubuh, seperti peningkatan kekuatan otot, pencegahan kenaikan berat badan, perbaikan gizi tubuh, penurunan tekanan darah, peningkatan oksigenasi tubuh, pencegahan gangguan jantung, dan peningkatan ketahanan fisik. Anak laki-laki dan perempuan yang memiliki kebugaran fisik cenderung menghabiskan lebih banyak waktu untuk berpartisipasi dalam olahraga atau tarian dan memiliki tingkat aktivitas fisik mingguan yang lebih tinggi.

Kegiatan fisik yang dilakukan secara teratur dan menghabiskan waktu lebih banyak bertujuan untuk mencegah obesitas dengan meningkatkan kemampuan tubuh untuk mengerjakan otot dengan cara yang paling efisien. Melakukan latihan fisik dengan cara yang tepat, sistematis, dan berkesinambungan pasti dapat meningkatkan ketahanan fisik dan menentukan tingkat kebugaran seseorang. Aktivitas fisik juga dapat memberikan banyak manfaat bagi anak usia sekolah dasar. Secara fisik dan fisiologis, aktivitas fisik dapat membuat otot lebih lentur dan kuat, tulang lebih padat, dan peredaran darah lebih lancar. Efek tambahan dari kondisi ini adalah peningkatan kebugaran dan kesehatan. Aktivitas mental fisik dapat membuat anak lebih bahagia, tenang dan tentram sehingga bebas stres. Setiap gerakan tubuh yang melepaskan energi. Misalnya berolahraga jalan kaki, lari, dan lain-lain merupakan aktivitas fisik. Gerakan merupakan salah satu tujuan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan; Membiasakan siswa beraktivitas merupakan salah satu indikator keberhasilan dalam bidang olahraga, olahraga dan kesehatan. Trudeau dan Shepherd (2005) menyatakan bahwa program olahraga yang berkualitas dapat membantu menjaga kondisi tubuh yang positif dan lebih meningkatkan aktivitas fisik. Dan secara sosial, aktivitas fisik dapat menjadi cara untuk belajar lebih banyak tentang dunia luar, termasuk berinteraksi dengan teman sebaya. Oleh karena itu, aktivitas fisik dapat bermanfaat secara fisik, mental, dan sosial yang juga memengaruhi aktivitas pembelajaran baik di dalam maupun di luar kelas. Faktor lain yang berkontribusi terhadap penurunan aktivitas fisik adalah semakin jauhnya jarak sekolah dari tempat tinggal siswa. Fenomena pembangunan sekolah yang lebih besar menyebabkan sekolah dibangun jauh dari pemukiman penduduk, karena dengan cara ini diperoleh lahan yang lebih murah. Akibatnya, siswa membutuhkan waktu lebih lama untuk sampai ke sekolah.

Dari segi pendidikan, kurikulum sekolah dasar Indonesia mencakup mata pelajaran seperti pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan zat ini berperan penting dalam meningkatkan aktivitas fisik anak sekolah dasar. Pada pertengahan tahun 2013, kurikulum 2013 diluncurkan dan dialokasikan empat jam per minggu untuk pendidikan jasmani, pendidikan jasmani, dan kesehatan di sekolah dasar (Kemdikbud, 2013). Kebijakan

pemerintah Indonesia untuk menambah jumlah kelas pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah dasar menjadi empat jam dalam seminggu merupakan praktik yang patut diapresiasi oleh para pelatih, pemerhati, dan praktisi hal ini, merupakan wujud kepedulian nasional terhadap kebutuhan gerak anak dan pengenalan pola hidup aktif dan sehat sejak usia dini. Namun hal ini tidak menjamin siswa selalu aktif di luar pembelajaran untuk memenuhi rekomendasi National Association for Sport and Physical Education (NASPE), yang merekomendasikan setiap anak melakukan aktivitas fisik minimal 60 menit per hari.

Langkah-langkah tambahan masih diperlukan untuk memastikan siswa tetap aktif di luar kelas pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Oleh karena itu, artikel ini ditulis untuk menggali dan memberikan gagasan upaya strategis dalam meningkatkan aktivitas fisik di luar aktivitas fisik, olahraga, dan pendidikan kesehatan. Gerakan, olahraga dan kesehatan itu bagian penting dari kurikulum sekolah, yang bertujuan untuk membantu siswa mengembangkan pengetahuan, keterampilan dan sikap, agar aktif dan sehat dalam menjalani kehidupan. Jika siswa selalu melakukan aktivitas jasmani walaupun tidak mempelajari pendidikan jasmani, maka dapat dikatakan pendidikan jasmani berhasil mengantarkan siswa menuju gaya hidup aktif. Olahraga berperan dalam menumbuhkan pola hidup aktif pada siswa, dan olahraga merupakan salah satu bentuk perilaku yang dapat dicapai, selain itu juga merupakan salah satu bentuk olah raga, olah raga dan pemeliharaan kesehatan. Apabila siswa selalu melakukan olahraga walaupun tidak mempelajari olah raga, olah raga dan kesehatan, maka dapat dikatakan olahraga, olahraga dan kesehatan dapat mengarahkan siswa pada pola hidup aktif.



Gambar 1 dokumentasi saat mini riset ke sekolah SD Alwasiyah 10

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan kebugaran pada anak sekolah dasar melalui olahraga dan aktivitas fisik sangat penting bagi perkembangan fisik, mental, dan sosial mereka. Pada siswa kelas IV di SD Alwasiyah 10 Medan, kegiatan olahraga secara rutin membantu meningkatkan kebugaran tubuh, seperti daya tahan, kelincahan, dan kekuatan otot. Selain itu, olahraga juga berperan dalam memperbaiki fokus dan konsentrasi siswa dalam belajar, serta mengurangi tingkat stres. Aktivitas fisik yang dilakukan secara bersama-sama juga memperkuat kemampuan sosial siswa, seperti kerja sama tim dan komunikasi. Oleh karena itu, olahraga dan aktivitas fisik yang teratur harus menjadi bagian penting dalam kurikulum pendidikan di sekolah dasar, karena memberikan manfaat yang besar untuk mendukung tumbuh kembang.

DAFTAR PUSTAKA

Ananda, D. (2023). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Batang Anai. *Jurnal JPDO*, 6(1), 86-91.

- Burhaein, E. (2017). Aktivitas fisik olahraga untuk pertumbuhan dan perkembangan siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1), 51-58.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Idham, Z., Neldi, H., Komaini, A., Sin, T. H., & Damrah, D. (2022). Pengaruh Kebugaran Jasmani, Status Gizi, dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar PJOK. *Jurnal Basicedu*, 6(3), 4078-4089.
- Zainudin, N. I., Athar, A., & Kahri, M. (2019). Analisis Komponen Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar Negeri Di Lihat Dari Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani Kelas V Usia 10–12 Tahun Kota Banjarbaru. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 18(1).
- Rumawatine, Z., & Ritiauw, P. P. (2023). Implementasi Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa Sekolah Dasar di Pulau-Pulau Kecil Perbatasan Kecamatan Aru Selatan Utara. *ABDI UNISAP: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 142-146.
- Chaeroni, A., Ma'mun, A., & Budiana, D. (2021). Aktivitas Fisik: Apakah Memberikan Dampak Bagi Kebugaran Jasmani dan Kesehatan Mental?. *Jurnal Sporta Saintika*, 6(1), 54-62.
- Darmawan, I. (2017). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143-154.
- Burhaein, E. (2017). Aktivitas fisik olahraga untuk pertumbuhan dan perkembangan siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1), 51-58.