

FAKTOR YANG MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANISISWA SEKOLAH DASAR ANALISIS ARTIKEL REVIEW

Shintia Eka Arfenda¹

Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Malang
arfenda6@gmail.com

Abstrak: At the elementary school level, physical education is closely related to physical fitness for students. A good level of physical fitness is an initial capital for school students. Therefore, physical fitness is very important to have and be introduced to students starting from the most basic level or elementary school. This article aims to determine the factors that increase the physical fitness of elementary school students.

Kata kunci: *Physical fitness, elementary school students..*

PENDAHULUAN

Dimasa seperti ini, adanya pandemi virus covid-19 memaksakan sebagian besar kegiatan dilaksanakan dari rumah masing-masing. Mulai dari kegiatan belajar mengajar sekolah maupun kampus, kerja, bahkan adapula kaum elit yang menggunakan jasa online untuk berbelanja. Secara tidak langsung, hal seperti ini mendorong kita untuk mengikuti perkembangan zaman dalam hal Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) seperti handphone, laptop, komputer, dan lainnya. Yaitu dengan kata lain semua kegiatan atau aktifitas fisik yang biasanya dilakukan sekarang hanyalewat virtual atau online. Hal tersebut bisa berdampak positif maupun yangnegatif. Dampak positifnya yaitu masyarakat kita bisa lebih maju dan tidak ketinggalan zaman. Namun dampak negatifnya pun juga banyak. Dampak yang dimaksud adalah menurunnya tingkat kebugaran jasmani seseorang. Menurut (Kotwica & Majcher, 2012) perkembangan yang terjadi mengarahpada perubahan gaya hidup dan kurangnya aktivitas fisik serta berbagai jenis kesehatan yang disebabkan oleh kurangnya gerak. Maka dari itu kebugaran jasmani itu sangat penting agar tidak menimbulkan gangguan kesehatan yang mengakibatkan terganggunya aktifitas fisik.

Setiap orang ingin selalu sehat dan melakukan aktifitas fisik dalam keadaan fit, artinya dapat melakukan tugas rutin setiap hari tanpa adanya rasa kelelahan sama sekali. Menurut (Nurchayho, Eko & Nasution, 2014) aktifitas fisik dapat diartikan sebagai gerakan anggota tubuh yang berasal dari otot rangka yang menghasilkan pengeluaran energi di luar pengeluaranenergi saat istirahat. Semua macam bentuk aktifitas fisik yang dilakukan setiap manusia selalu memerlukan dukungan kondisi fisik yang prima, sehingga adanya masalah mengenai kondisi fisik merupakan faktor yang awal bagi setiap aktivitas manusia. Maka dari itu untuk mencegah timbulnyamasalah tersebut perlu ditingkatkan kualitas kebugaran setiap manusia

Dalam membangun insan muda menuju Indonesia yang akan datang, kebugaran jasmani mutlak dan wajib harus dimiliki oleh setiap individu sesuai dengan kebutuhan aktifitas masing-masing. Agar setiap individu dapat melaksanakan tugas dan dapat mencapai hasil yang maksimal dan juga sesuai dengan apa yang diharapkan. Sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh (Subarjah, 2016) yaitu kebugaran jasmani adalah salahsatu bagian dari kehidupan dan mutlak dimiliki oleh setiap individu yang hidup di dunia.

Pencapaian kebugaran jasmani yang elok akan mempengaruhi kegiatan belajar pada siswa, karena dengan status kebugaran jasmani yangteratur, siswa akan lebih bersemangat dalam mengikuti proses belajar di kelas. Menurut (Torrijos-Niño et al., 2014) keberhasilan akademis berkaitan dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik. Menurut (Torrijos-Niño et al.,2014) ada hubungan positif antara kebugaran jasmani dan prestasi akademik, kegiatan yang membantu anak-anak meningkatkan kebugaran jasmani mereka harus menjadi komponen utama pendidikan jasmani. Dalam komponen itu semua yaitu kebugaran jasmani yang bagus, maka akan memaksimalkan kemampuan dan keinginan belajar siswa. Artinya, status kebugaran jasmani seorang siswa dapat berpengaruh terhadap kecermatan maupun kesiapsiagaan pikiran untuk menerima beban ilmu yang akan diterima (aktivitas belajar) yang merupakan kewajiban siswa sebagai pelajar.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang meneliti tentang kebugaran jasmani siswa sekolah oleh (Ibnu, 2017), penanganan pembelajaran PJOK yang teratur, dapat memacu berkembangnya kebugaran jasmani siswa. Sedangkan menurut (Kusnandar et al., 2019) mengatakan tingkat kebugaran jasmani siswa dapat ditingkatkan melalui pembelajaran permainan tradisional.

Secara keseluruhan, rata-rata Moderate to Vigorous Physical Activity (MVPA) menit per hari di antara anak usia sekolah di China rendah, dan kurang dari sepertiga dari mereka memenuhi rekomendasi MVPA,

hasil inipaling nyata terjadi pada anak-anak sekolah dasar dan mereka yang tinggal di daerah pedesaan (Fan & Cao, 2017). Sedangkan menurut (Zhu et al., 2017) pada populasi usia sekolah di China, sekitar 3 dari 10 anak-anak mencapai standar kebugaran yang bagus atau baik pada tahun 2016, dan sekitar 8% populasi ini tidak memenuhi Standar Pelaksana Fisik Nasional China, anak laki-laki dan anak sekolah yang tinggal di daerah perkotaan lebih cenderung tidak memenuhi tingkat kinerja kebugaran minimum. Menurut (Butekno et al., 2017) memperoleh data indeks fungsi sistem pernafasan yang buruk, serta indeks efisiensi kebugaran fisik pada anak usia sekolah dasar, hal ini menunjukkan perlu adanya dilakukan kegiatan kebugaran jasmani untuk anak usia sekolah dasar untuk memperbaiki indeks kondisi fisiknya.

Sesuai latar belakang yang telah dianalisis, maka penulis akan melakukan penelitian dengan literature review article yang berjudul Faktor Yang Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Analisis Artikel Review

PEMBAHASAN

Strategi Perencanaan

Pelaksanaan kurikulum 2013, dimulai dengan mengatur konsep program persiapan pembelajaran berbentuk kurikulum dan cara pelaksanaan pembelajaran yang merancang uraian dari keterampilan inti dan keterampilan dasar yang telah menunjuk oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (Suherman, 2014:72). Oleh sebab itu, dalam pekerjaan dan kewajiban guru ketika menampilkan kurikulum merupakan menguraikan daftar kompetensi, indeks kompetensi, bahan standar, menyusun rencana penerapan pendidikan, menyampaikan tahap pembelajaran, menyampaikan perangkat dan nilai pendidikan

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian terpenting dari proses pendidikan secara keseluruhan, dan juga ikut berubah mengikuti tuntutan perubahan kurikulum. Pendidikan jasmani adalah satu-satunya mata pelajaran yang mampu menyentuh langsung manusia secara utuh melalui aktivitas gerak untuk mengembangkan sikap, pengetahuan dan keterampilan.

Hal ini sama persis dengan pernyataan (Salihu & Kryeziu, 2013) yang mengatakan pendidikan jasmani adalah suatu kegiatan yang dilakukan guru agar dapat mengajarkan pembelajaran melalui aktivitas fisik yaitu pengembangan keterampilan (koordinasi, kekuatan, kecepatan, mobilitas, stabilitas (keseimbangan, keseimbangan), akurasi (ketepatan).

Kenyataan dalam proses pembelajaran PJOK belum ada yang melakukan secara maksimal sesuai dengan kurikulum. Pembelajaran PJOK di sekolah dasar yang harusnya menjadi tumpuan awal penanaman dasar nilai pendidikan justru kurang diperhatikan. Mencapai tujuan pendidikan nasional merupakan tugas dan tanggung jawab bersama antara lembaga pendidikan, lembaga hukum dan juga keluarga. Pendidikan jasmani adalah bagian pendidikan keseluruhan, artinya adalah proses pendidikan yang terjadi interaksi antara peserta didik dengan lingkungan sekitarnya melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia sempurna.

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di Indonesia saat ini masih kurang optimal. Salah satu indikator yang mempengaruhi kurangnya optimalisasi pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah kurangnya kebugaran jasmani peserta didik atau siswa. Menurut (Miftakul Huda, 2016) kebugaran jasmani diartikan sebagai kemampuan manusia dalam melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan bencana. (Haris Akbar, 2016) mengatakan jika kebugaran jasmani adalah kondisi tubuh yang mempunyai peran penting dalam melakukan kegiatan atau aktivitas sehari-hari. Menurut (Hidayat & Suroto, 2017) kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan yang bersifat fisik yang dikerjakan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan. Maka dapat disimpulkan jika kebugaran jasmani adalah kemampuan kondisi tubuh seseorang dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari tanpa adanya rasa kelelahan yang berarti.

Pada tingkat sekolah dasar, pendidikan jasmani erat hubungan dengan kebugaran jasmani bagi siswa. Menurut (Miftakul Huda, 2016) kebugaran jasmani untuk siswa yaitu kemampuan menjalankan suatu kegiatan di sekolah maupun di luar sekolah agar siswa dapat melakukan dengan baik dan juga bersemangat. Tingkat kebugaran jasmani yang baik merupakan modal awal bagi siswa sekolah. Maka sebab itu kebugaran jasmani sangat penting dimiliki dan diperkenalkan pada siswa mulai dari jenjang paling dasar atau sekolah dasar. Seperti yang telah dikemukakan oleh (Wirawan & Juanita, 2016), pentingnya kebugaran jasmani siswa dapat berakibat terhadap pola pikir dan kecerdasan pada siswa, selain itu juga padatnya kegiatan yang ada di sekolah juga mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa itu sendiri.

SIMPULAN

Kebugaran Jasmani adalah kemampuan kondisi tubuh seseorang dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari tanpa adanya rasa kelelahan yang berarti. Melalui pendidikan jasmani dapat meningkatkan kebugaran siswa sehingga dapat menunjang proses pencapaian tujuan pendidikan. Tingkat kebugaran

jasmani siswa dapat ditingkatkan melalui pembelajaran permainan tradisional dan juga penanganan pembelajaran PJOK yang teratur.

DAFTAR RUJUKAN

- Butekno, H., Gocharova, N., Saienko, V., & Tolchieva, H. (2017). Physical Condition of Primary School Children in Scholl Year Dynamics. *Journal Physical Education and Sport*, 17(2), 543–549.
- Fan, X., & Cao, Z. B. (2017). Physical activity among Chinese school-aged children: National prevalence estimates from the 2016 Physical Activity and Fitness in China—The Youth Study. *Journal of Sport and Health Science*, 6(4), 388–394. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2017.09.006>
- Haris Akbar, M. (2016). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X, Xi Dan Xii Sman 3 Nganjuk. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(3), 702–708.
- Hidayat, A., & Suroto. (2017). Hubungan Antara Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 4(2), 516–521.
- Ibnu, D. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143–154.
- Kotwica, A., & Majcher, P. (2012). Physical Fitness Level of 1 st Year Medicine and Physiotherapy Students of Lublin Medical University. *Pjst*, 19(2), 107–112. <https://doi.org/10.2478/v10197-012-0011-4>
- Kusnandar, Purnamasari, D. U., Nurcahyo, P. J., & Darijito, E. (2019). Pengaruh Permainan Tradisional Banyumas Gol-Golan Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar di Kabupaten Banyumas. *Physical Activity Journal*, 1(2011), 51–60.
- Miftakul Huda, M. (2016). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII, VIII dan IX SMPN 5 Sidoarjo (Studi pada siswa Kelas VII, VIII dan IX SMP Negeri 5 Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(3), 696–701.
- Nurcahyo, Eko & Nasution, J. D. H. (2014). Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI (Sebelas) SMA Muhammadiyah 1 Babat Kabupaten Lamongan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 2(1), 88–93.
- Salihu, H., & Kryeziu, A. (2013). *Analysis of the Curriculum of Basketball As a Subject in Lower. June*.
- Subarjah, H. (2016). Hubungan antara Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. *Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa*, 9(1), 117–130. <http://www.journals.mindamas.com/index.php/sosiohumanika/article/view/660>
- Torrijos-Niño, C., Martínez-Vizcaíno, V., Pardo-Guijarro, M. J., García-Prieto, J. C., Arias-Palencia, N. M., & Sánchez-López, M. (2014). Physical fitness, obesity, and academic achievement in school children. *Journal of Pediatrics*, 165(1), 104–109. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2014.02.041>
- Wirawan, H. M., & Juanita, D. H. N. (2016). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani di Sekolah Full Day dan Sekolah Reguler. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 04(01), 194–199.
- Zhu, Z., Yang, Y., Kong, Z., Zhang, Y., & Zhuang, J. (2017). Prevalence of physical fitness in Chinese school-aged children: Findings from the 2016 Physical Activity and Fitness in China—The Youth Study. *Journal of Sport and Health Science*, 6(4), 395–403. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2017.09.003>