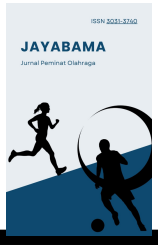


Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 2 Nomor 1 Bulan 5 Tahun 2024
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

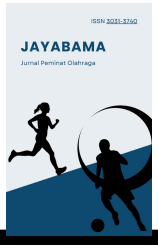
TUMBUH SEHAT DAN CERDAS: MEMBANGUN PEMBELAJARAN OLAHRAGA YANG MENYENANGKAN DI SEKOLAH DASAR

M. Hanif Dhiyaulhaq[1], Salwa Asyifa Sabila[2], Sintia Adi Putri[3], Sri Rahayu Umiyatur Rohmah[4], Agus Mulyana[5]
[1-4]S-1 Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Pendidikan Indonesia
Email : hanifdhiyaulhaq63@upi.edu

Article History
Received: Mei 2024
Reviewed: Mei 2024
Published: Mei 2024

Abstract

Sport is a type of activity that involves exerting energy and thought to train the human body physically and spiritually, and is usually competitive in nature with the aim of improving a person's physical abilities and skills in addition to providing entertainment to players and spectators. Exercise can be done for various purposes, including being healthy, improving physical fitness, improving brain performance, and increasing self-confidence. Sport has become an important part of everyday life because apart from helping maintain a person's health and fitness, sport can also be enjoyable for both the person doing it and the person watching it. Learning sports at school is not just a routine activity to fill study time at school, but learning sports at school also has the aim of improving motor skills, improving physical fitness, instilling positive values, and of course increasing children's intelligence. Sports learning in schools usually only teaches material so students do not find enjoyment in learning sports, especially if the material taught is difficult for students to understand, so students don't like learning. Elementary school age children still enjoy playing, usually they are more enthusiastic if learning is done while playing. Building fun sports learning can be done by playing games. The games that can be played are traditional games. Playing traditional games can increase children's motivation in learning sports. The benefits of exercise not only make the body healthy but also make the brain smart. Making children smart can increase the effectiveness and quality of children's learning. In this research, the method used is descriptive qualitative type. The analysis tries to explain in detail using a library research approach sourced from several journals.



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 2 Nomor 1 Bulan 5 Tahun 2024
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

A. Pendahuluan

Pendidikan yang seimbang dan berkelanjutan memainkan peran penting dalam mengembangkan potensi anak, terutama dalam era globalisasi yang sangat dinamis dan kompetitif. Dalam konteks ini, memiliki anak yang sehat, cerdas, kreatif, dan produktif menjadi tujuan utama bagi setiap orang tua dan masyarakat. Anak yang sehat dan cerdas memiliki masa depan yang cerah dan dapat menjadi generasi yang menunjang kesuksesan. Namun, dalam beberapa tahun terakhir, penelitian menunjukkan bahwa stunting pada anak di bawah lima tahun menjadi masalah yang signifikan di Indonesia, dengan faktor-faktor seperti berat bayi lahir rendah, pendidikan ibu rendah, penyakit infeksi, dan kurangnya hygiene sanitasi rumah sebagai risiko yang meningkatkan kemungkinan terjadinya stunting.

Dalam konteks pendidikan, memiliki anak yang sehat dan cerdas sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup dan kemampuan hidup sehat. Pendidikan yang seimbang dan berkelanjutan memainkan peran penting dalam mengembangkan potensi anak dan membantu mereka menjadi generasi yang menunjang kesuksesan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk membahas bagaimana pembelajaran olahraga yang menyenangkan dapat membantu meningkatkan kualitas hidup dan kemampuan hidup sehat pada anak di Sekolah Dasar. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan pendidikan yang lebih efektif dan efisien dalam meningkatkan kualitas hidup dan kemampuan hidup sehat pada anak.

Pembelajaran olahraga yang menyenangkan memiliki potensi besar dalam meningkatkan kualitas hidup dan kemampuan hidup sehat pada anak. Olahraga tidak hanya membantu meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga kesehatan mental dan sosial. Dalam konteks pendidikan, pembelajaran olahraga yang menyenangkan dapat membantu meningkatkan keterampilan motorik, meningkatkan kualitas hidup, dan meningkatkan kemampuan hidup sehat pada anak. Selain itu, pembelajaran olahraga yang menyenangkan juga dapat membantu meningkatkan motivasi belajar, meningkatkan keterampilan sosial, dan meningkatkan keterampilan emosional pada anak.

Namun, dalam beberapa tahun terakhir, penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran olahraga yang menyenangkan masih menjadi isu yang kompleks dan memerlukan perhatian khusus. Beberapa faktor seperti kurangnya fasilitas, kurangnya kemampuan guru, dan kurangnya dukungan orang tua dapat menjadi hambatan dalam mengembangkan pembelajaran olahraga yang menyenangkan di Sekolah Dasar. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk membahas bagaimana pembelajaran olahraga yang menyenangkan dapat dibangun dan dikembangkan di Sekolah Dasar, serta bagaimana faktor-faktor yang terkait dapat diatasi.

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 2 Nomor 1 Bulan 5 Tahun 2024
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

B. Metode

Pada penelitian ini metode yang digunakan yaitu kualitatif tipe deskriptif. Pada analisisnya mencoba menjelaskan secara terperinci dengan pendekatan tinjauan pustaka *(library research)* yang bersumber dari beberapa jurnal mengenai pembelajaran olahraga yang menyenangkan di sekolah dasar. Referensi akan menjadi sumber utama dalam penulisan artikel ini meliputi jurnal nasional, dan artikel ilmiah.

C. Pembahasan

Pembelajaran Olahraga

Olahraga adalah jenis aktivitas yang melibatkan pengerahan tenaga dan pikiran untuk melatih tubuh manusia secara jasmani dan rohani, dan biasanya bersifat kompetitif dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan fisik seseorang selain memberikan hiburan kepada pemain dan penonton. Olahraga adalah kegiatan fisik yang melibatkan gerakan tubuh yang direncanakan, terkendali, dan teratur. Setiap orang berolahraga dengan tujuan yang berbeda-beda. Meskipun tujuan utamanya adalah untuk menjadi sehat, olahraga juga dapat dilakukan dengan tujuan lain, seperti meningkatkan kebugaran fisik, meningkatkan kinerja otak, dan meningkatkan rasa percaya diri. Olahraga telah menjadi bagian penting dari kehidupan sehari-hari karena selain membantu menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, olahraga juga dapat menghibur dan menghibur baik mereka yang melakukannya maupun mereka yang menontonnya.

Menurut Iyakrus (2018) Pendidikan jasmani merupakan suatu alat yang digunakan untuk mencapai suatu tujuan pendidikan, atau dapat juga dikatakan sebagai suatu pendidikan yang dapat dilakukan melalui proses adaptasi dari aktivitas - aktivitas jasmani/*physical activities* seperti organ tubuh, *neuromuscular*, intelektual, kultural, emosional, dan etika. Selama bertahun-tahun, olahraga telah berkembang dan berkembang dalam berbagai bentuk, dan setiap bentuknya memiliki tujuan, organisasi, dan cara untuk dilakukan. Empat tujuan yang ingin dicapai melalui kegiatan olahraga: (1) Olahraga rekreasi yang lebih menekankan pada kesehatan fisik dan mental; (2) Prestasi pemain (kompetitif) yang lebih ditekankan pada kegiatan dan prestasi kompetitif; (3) Pendidikan olahraga menekankan pada aspek pendidikan di mana olahraga dimasukkan sebagai mata pelajaran agar tujuan pendidikan yang dicanangkan oleh pemerintah dapat dicapai; dan (4) Latihan atletik dimaksudkan untuk meningkatkan kesehatan mental dan fisik (Pascasarjana, 2012 dalam Agus dkk, 2022).

Tujuan Pembelajaran Olahraga di Sekolah

Olahraga adalah aktivitas fisik di mana gerakan tubuh dilakukan dengan cara yang direncanakan, dikendalikan, dan teratur. Olahraga dilakukan oleh semua orang dengan tujuan yang berbeda-beda. Olahraga dapat dilakukan dengan berbagai tujuan, termasuk menjadi sehat, meningkatkan kebugaran fisik, meningkatkan kinerja otak, dan meningkatkan rasa percaya diri. Olahraga telah menjadi bagian penting dari kehidupan sehari-hari karena selain membantu menjaga kesehatan dan kebugaran

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 2 Nomor 1 Bulan 5 Tahun 2024
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

seseorang, olahraga juga dapat menyenangkan baik orang yang melakukannya maupun orang yang menontonnya.

Pembelajaran olahraga di sekolah bukan hanya sekedar kegiatan rutin untuk mengisi waktu belajar di sekolah, tapi pembelajaran olahraga di sekolah juga memiliki tujuannya yaitu (1) Untuk meningkatkan kemampuan motorik, yang dapat dilakukan dengan cara berlari, melompat, maupun melempar. Hal lainnya juga untuk mengembangkan koordinasi dan keseimbangan tubuh, dan meningkatkan kelincahan serta keluwesan tubuh. (2) Untuk meningkatkan kebugaran jasmani, seperti meningkatkan kekuatan, daya tahan, dan kecepatan tubuh. Selain itu dapat memperkuat sistem kardiovaskuler dan pernapasan, dan menjaga kesehatan tulang dan otot. (3) Menanamkan nilai-nilai positif, yaitu seperti mendorong sportivitas dan rasa saling menghormati, meningkatkan kerjasama dan disiplin diri, serta dapat menumbuhkan rasa tanggung jawab.

D. Hasil

Pembelajaran olahraga di sekolah memiliki banyak manfaat untuk para peserta didik. Manfaat pembelajaran olahraga yang paling utama adalah untuk meningkatkan pertumbuhan, kesehatan anak, dan meningkatkan kecerdasan anak. Manfaat berolahraga tidak hanya membuat tubuh menjadi sehat tapi juga dapat membuat otak menjadi cerdas. Membuat anak menjadi cerdas dapat meningkatkan efektivitas dan kualitas pembelajaran anak.

Dengan pembelajaran olahraga yang baik diharapkan dapat membuat anak menjadi tumbuh dengan sehat dan memiliki kecerdasan yang tinggi. Hal yang dapat dilakukan adalah dengan membangun pembelajaran olahraga yang menyenangkan. Ada banyak cara yang dapat dilakukan agar pembelajaran olahraga di sekolah dasar dapat menjadi menyenangkan, salah satunya adalah dengan bermain sambil belajar. Anak usia sekolah dasar yang masih senang dengan bermain, biasanya mereka lebih semangat jika pembelajaran yang dilakukan sambil bermain. Berikut beberapa permainan yang dapat dilakukan agar pembelajaran olahraga di Sekolah Dasar menjadi lebih menyenangkan.

Menurut (MetroJambi, 2024) ada lima permainan yang dapat dilakukan untuk membuat pembelajaran olahraga yang menyenangkan. Permainannya berupa permainan tradisional, yaitu sebagai berikut.

1. Rangku Alu

Rangku Alu adalah permainan tradisional yang berasal dari Manggari, Flores, Nusa Tenggara Timur. Caranya yaitu ada 2 kelompok menjadi penjaga dan pemain. Penjaga beranggotakan 4 orang memegang 4 tongkat bambu membentuk pola seperti palang sambil digerak-gerakan. Dan yang kebagian jadi pemain harus melompat-lompat ke bagian celah bambu namun tidak boleh terjepit.

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 2 Nomor 1 Bulan 5 Tahun 2024
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

Gambar 1 (Sumber: indonesia.go.id)

2. Dhingklik Oglak-aglik
   Permainan ini berasal dari D.I. Yogyakarta, cara bermainnya adalah biasanya beranggotakan tiga orang lalu ketiga orang tersebut saling membelakangi dan bergandengan tangan. Lalu salah satu kaki dari setiap pemain diangkat ke titik tengah, lalu kaki masing-masing saling dikaitkan. Lalu pemain melompat-lompat sambil menyanyikan lagu khusus permainan in, dan para pemain dituntut untuk bisa mempertahankan kakinya.

Gambar 2 (Sumber: www.panturapost.com)

3. Engklek
   Permainan tradisional yang satu ini hampir semua daerah memilikinya. Di setiap daerah memiliki nama daerahnya masing-masing untuk permainan ini. Cara memainkannya adalah pertama membuat kotak-kotak di tanah menggunakan kapur lalu pemain melemparkan batu dan melangkahi setiap kotaknya dengan satu atau dua kaki hingga.

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 2 Nomor 1 Bulan 5 Tahun 2024
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

Gambar 3 (Sumber: regional.kompas.com)

4. Bakiak
   Salah satu permainan yang selanjutnya yang bisa dipakai untuk pembelajaran olahraga adalah permainan bakiak. Cara memainkannya berkelompok dan biasanya satu kelompok terdiri dari tiga orang. Permainannya adalah dengan menggunakan papan panjang dengan celah untuk kaki seperti sandal. Setiap pemain memasukan kakinya ke setiap celah tersebut, lalu mereka harus kompak melangkahkan kakinya hingga ke *finish*.

Gambar 4 (Sumber: godongijo.com)

5. Lompat tali
   Permainan tradisional ini tidak asing bagi masyarakat Indonesia, karena hampir semua daerah memiliki permainan ini. Umumnya permainan ini dilakukan oleh anak perempuan. Tali dipegang oleh dua orang di sisi kanan dan kiri, pemain yang lain melompati tali tersebut dari bawah hingga terus naik ke atas.

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 2 Nomor 1 Bulan 5 Tahun 2024
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

Mudzakir, (2020) menjelaskan bahwa jika menyisipkan permainan tradisional pada pembelajaran olahraga, dapat meningkatkan motivasi siswa untuk belajar lebih baik lagi, dan meningkatkan semangatnya dalam melakukan pembelajaran.

Gambar 5 (Sumber: dikbud.pangkalpinangkota.go.id)

E. Kesimpulan

Pembelajaran olahraga merupakan pembelajaran yang wajib dilaksanakan di tiap sekolah. Pembelajaran olahraga memiliki banyak manfaat, yaitu untuk meningkatkan tumbuh kembang anak menjadi lebih baik. Selain itu, pembelajaran olahraga juga untuk meningkatkan kecerdasan anak. Pembelajaran olahraga yang dilakukan harus menyenangkan untuk meningkatkan rasa semangat dan motivasi anak dalam belajar.

Membangun pembelajaran olahraga yang menyenangkan dapat dilakukan dengan cara melakukan permainan. Permainan yang bisa dilakukan yaitu permainan tradisional. Permainan tradisional adalah permainan yang turun temurun di setiap daerah di Indonesia. Permainan tradisional memiliki beragam jenis, tujuan, dan manfaatnya. Dengan bermain permainan tradisional dapat meningkatkan motivasi anak dalam pembelajaran olahraga.

Daftar Pustaka

Admin. (2018). Manfaat Bermain Bakiak. *Godongijo.com*.

Administartor. (2019). Bermain Rangku Alu Melatih Konsentrasi. *indonesia.go.id*.

Aguss, R. M. dkk. (2022). Perilaku Sportivitas dan Fairplay Olahraga. Journal of Technology and Social for Community Service (JTSCS), 3(2), 204-208.

Daniswari, D. (2022). Permainan Engklek: Sejarah, Cara Bermain, Manfaat, dan Alat yang Digunakan. *Kompas.com*. dikbudpgk. (2023). Bermain "YEYE". *dikbud.pangkalpinangkota.go.id*.

Husni, M. "Makalah Olahraga Untuk Anak SD | PDF." Scribd. Available at: https://id.scribd.com/document/433730994/Makalah-Olahraga-Untuk-Anak-SD. Accessed May 19, 2024.

Iyakrus. (2018). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Prestasi. ALTIUS Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan, 7(2), 168-173.

Mudzakir, D. O. (2020). Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Terhadap Motivasi Belajar Dalam Pembelajaran Penjas Di Sekolah Dasar. *Dicky Oktora Mudzakir*, *10*(1), 44-49.

Pamungkas, S. S. (2023). Mengenal Permainan Tradisional Dhingklik Oglak Aglik, Kaya dengan Nilai-Nilai Berharga. *panturapost.com*.

Saputra, A. N. (2023). 5 Permainan Tradisional yang Bisa Diterapkan untuk Pembelajaran Olahraga Referensi Bagi Para Guru. METROJAMBI.COM. Diakses pada 17 Mei 2024https://www.metrojambi.com/gaya/133351865/5-permainan-tradisional-yang-bisa-diterapkan-untuk-pembelajaran-olahraga-referensi-bagi-para-guru?page=3

Sudarsinah. "Elementa: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar." Jurnal.stkipbjm.ac.id. Available at: https://jurnal.stkipbjm.ac.id/index.php/pgsd.