Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 4 Nomor 1 Tahun 2024
ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

ANALISIS PENGARUH LATIHAN FISIK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR

Fanny Tio Anderesta Siahaan,Flora Estetika Putri Br Ketaren, Mhd Gagah Prajaya, Safaruddin Hasibuan, Fajar sidik siregar
Fakultas Ilmu Pendidikan ,Universitas Negeri Medan

Email:fannysiahaan38@mhs.unimed.ac.id,floraestetikaputri79006@mhs.unimed.ac.id, Mgagahprajaya@gmail.com, safaruddinhasibuan509@gmail.com, fajar.sidik@unimed.ac.id

Abstrak
Artikel ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar, serta bagaimana latihan fisik dapat berkontribusi terhadap peningkatan kebugaran tersebut. Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan siswa sekolah dasar, yang berfungsi sebagai dasar untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan optimal. Kebugaran jasmani tidak hanya mencakup kemampuan fisik, tetapi juga berhubungan erat dengan kesehatan mental dan prestasi akademik. Pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan mental dan psikologis sangat signifikan dan tidak dapat diabaikan. Melalui berbagai mekanisme, olahraga mampu mengurangi stres, meningkatkan mood, dan mengatasi gejala depresi serta kecemasan. Dengan melepaskan hormon endorfin, aktivitas fisik memberikan efek positif yang langsung terasa pada suasana hati individu.
Kata Kunci:Olahraga,Kebugaran,Fisik

Article History
Received: Desember 2024
Reviewed: Desember 2024
Published Desember 2024

Plagirism Checker No 234
Prefix DOI : Prefix DOI : 10.8734/Jayabama.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Jayabama

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan siswa sekolah dasar, yang berfungsi sebagai dasar untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan optimal. Kebugaran jasmani tidak hanya mencakup kemampuan fisik, tetapi juga berhubungan erat dengan kesehatan mental dan prestasi akademik. Penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung memiliki prestasi belajar yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang memiliki kebugaran jasmani rendah.

Latihan fisik secara teratur memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kebugaran jasmani anak. Sepriadi (2017) menyatakan bahwa semakin banyak aktivitas fisik yang dilakukan, semakin baik pula tingkat kebugaran jasmani seseorang. Aktivitas ini tidak hanya meningkatkan kondisi fisik tetapi juga berkontribusi pada kesehatan mental dan sosial siswa. Penelitian menunjukkan bahwa olahraga dapat mengurangi stres dan meningkatkan konsentrasi di kelas. Melalui latihan fisik, siswa juga dapat mengembangkan disiplin diri dan keterampilan manajemen waktu yang berguna dalam kehidupan sehari-hari.Olahraga di sekolah dasar tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan kebugaran jasmani tetapi juga untuk mengembangkan keterampilan sosial dan emosional. Melalui interaksi dalam kegiatan olahraga, siswa belajar bekerja sama, menghormati orang lain, dan membangun rasa percaya diri. Pendidikan jasmani yang terstruktur di sekolah membantu siswa untuk memahami pentingnya gaya hidup aktif dan

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 4 Nomor 1 Tahun 2024
ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

sehat (Widiastuti, 2015). Kegiatan olahraga juga memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengekspresikan diri dan mengembangkan bakat mereka dalam berbagai cabang olahraga.

Meskipun demikian, data menunjukkan bahwa banyak siswa di tingkat sekolah dasar mengalami masalah dalam hal kebugaran jasmani. Misalnya, penelitian di beberapa sekolah menunjukkan bahwa hanya sedikit siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, sementara mayoritas berada dalam kategori kurangHal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk kurangnya aktivitas fisik di luar jam pelajaran pendidikan jasmani dan kecenderungan siswa untuk menghabiskan waktu istirahat dengan aktivitas yang tidak melibatkan gerakan fisik, seperti bermain game atau mengobrol.

Beberapa faktor mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa, termasuk pola makan, kebiasaan hidup aktif, dan lingkungan sosial. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang memiliki pola makan sehat dan aktif secara fisik cenderung memiliki tingkat kebugaran yang lebih baik (Pramudita, 2019). Selain itu, dukungan dari orang tua dan lingkungan sekitar juga memainkan peran penting dalam membentuk kebiasaan aktif anak. Lingkungan sekolah yang mendukung kegiatan olahraga serta keterlibatan orang tua dalam memotivasi anak untuk berolahraga dapat memberikan kontribusi besar terhadap peningkatan kebugaran jasmani. Artikel ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar, serta bagaimana latihan fisik dapat berkontribusi terhadap peningkatan kebugaran tersebut.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif analisis dengan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menggali lebih dalam mengenai pengalaman, persepsi, dan pandangan siswa terhadap latihan fisik di sekolah dasar. Fokus penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh latihan fisik pada siswa sekolah dasar, dengan tujuan memahami bagaimana aktivitas fisik dapat memengaruhi kebugaran jasmani dan kesehatan mental mereka. Data dikumpulkan melalui studi kepustakaan, diambil dari sumber terpercaya seperti jurnal ilmiah, buku, dan laporan relevan. Pengumpulan data ini dilakukan untuk memastikan validitas informasi yang digunakan dalam penelitian. Selain itu, peneliti juga melakukan analisis menyeluruh terhadap data yang diperoleh untuk mengidentifikasi pola, karakteristik, dan faktor yang mempengaruhi penerapan latihan jasmani pada siswa sekolah dasar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian mengenai Analisis Pengaruh Latihan Fisik terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar menunjukkan bahwa latihan fisik secara teratur memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa.

Peningkatan Kebugaran Jasmani

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani, berbagai bentuk latihan dapat dilakukan. Latihan kardiovaskular seperti berlari, bersepeda, dan berenang sangat efektif dalam meningkatkan kapasitas paru-paru dan kesehatan jantung. Selain itu, latihan kekuatan seperti angkat beban dan senam membantu memperkuat otot tubuh.Latihan anaerobik yang bersifat intensif seperti sprint juga bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan otot dalam waktu singkat. Program latihan fisik teratur yang melibatkan kombinasi latihan aerobik, kekuatan, dan fleksibilitas menunjukkan peningkatan dalam beberapa aspek kebugaran jasmani siswa:

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 4 Nomor 1 Tahun 2024
ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

1. Daya tahan kardiovaskular,siswa yang rutin melakukan aktivitas fisik seperti lari kecil atau lompat tali memiliki peningkatan kapasitas paru-paru dan sirkulasi darah. Hal ini terukur melalui tes daya tahan seperti shuttle run.
2. Kekuatan otot,latihan seperti push-up atau plank secara teratur meningkatkan kekuatan otot lengan dan perut siswa.
3. Kelincahan dan fleksibilitas,aktivitas seperti senam atau permainan tradisional meningkatkan kemampuan gerak tubuh siswa.

Pengaruh Terhadap Konsentrasi dan Prestasi Akademik

Siswa yang mengikuti program latihan fisik teratur dilaporkan memiliki konsentrasi yang lebih baik selama pembelajaran. Aktivitas fisik membantu meningkatkan aliran darah ke otak, yang mendukung fungsi kognitif dan daya ingat. Sebagian besar siswa juga menunjukkan peningkatan prestasi akademik setelah mengikuti program latihan. Penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan prestasi akademik. Salah satu studi yang dilakukan oleh Sri Nur Shadrina menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan prestasi akademik, dengan nilai p sebesar 0,024. Hal ini menunjukkan bahwa siswa yang lebih aktif secara fisik cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih baik, meskipun korelasi tersebut tergolong lemah (r = -0.167), yang berarti semakin berat aktivitas fisik, semakin rendah prestasi akademik mereka.

Aktivitas fisik memiliki dampak positif pada kesehatan mental dan konsentrasi siswa. Menurut Donnelly et al. (2016), aktivitas fisik sebelum sekolah dapat meningkatkan kesiapan belajar dan kebugaran kardiovaskular, yang pada gilirannya mendukung kinerja akademis.Penelitian lain menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas fisik dapat meningkatkan fokus dan memori siswa, sehingga mereka lebih siap untuk belajar di kelas.

Pengaruh Terhadap Kesehatan Mental dan Psikologis

Latihan fisik berkontribusi pada peningkatan kepercayaan diri siswa. Selain itu, siswa menjadi lebih disiplin dan memiliki kendali emosi yang lebih baik. Mereka juga terlihat lebih termotivasi untuk mengikuti kegiatan belajar di sekolah. Aktivitas fisik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental dan psikologis individu. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa olahraga tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik, tetapi juga dapat meningkatkan kesejahteraan mental. Salah satu manfaat utama dari aktivitas fisik adalah kemampuannya dalam mengurangi stres. Saat seseorang berolahraga, tubuh melepaskan hormon endorfin yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami dan mood booster. Endorfin ini membantu meredakan ketegangan dan meningkatkan perasaan bahagia, sehingga individu merasa lebih rileks dan positif setelah berolahraga.

Selain itu, olahraga secara rutin dapat meningkatkan mood dan mengurangi gejala depresi serta kecemasan. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang aktif secara fisik cenderung memiliki suasana hati yang lebih baik dibandingkan mereka yang tidak berolahraga. Aktivitas fisik dapat menjadi cara efektif untuk mengatasi perasaan negatif dan meningkatkan rasa percaya diri. Dengan berpartisipasi dalam kegiatan fisik, individu tidak hanya merasakan manfaat fisik tetapi juga mendapatkan dukungan emosional yang penting untuk kesehatan mental.

Latihan fisik merupakan salah satu faktor penting yang dapat memengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Dalam fase perkembangan usia ini, aktivitas fisik memiliki peran signifikan dalam mendukung pertumbuhan fisik, mental, dan sosial anak. Penelitian deskriptif analisis dengan pendekatan kualitatif yang dilakukan pada tahun 2021 menunjukkan bahwa kebiasaan latihan fisik yang terstruktur dapat memberikan dampak positif

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 4 Nomor 1 Tahun 2024
ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

terhadap kebugaran jasmani siswa.Menurut berbagai literatur yang dianalisis dalam penelitian tersebut, latihan fisik yang terencana, seperti senam, permainan olahraga, dan aktivitas motorik lainnya, mampu meningkatkan kapasitas kardiovaskular, kekuatan otot, fleksibilitas, dan koordinasi siswa. Kebugaran jasmani yang baik akan mendukung siswa dalam menjalankan aktivitas sehari-hari dengan lebih optimal serta meningkatkan konsentrasi belajar di sekolah. Hal ini diperkuat oleh data yang menunjukkan bahwa siswa yang rutin melakukan latihan fisik memiliki stamina yang lebih baik dibandingkan mereka yang kurang aktif secara fisik.

Metode deskriptif analisis digunakan untuk menggambarkan hubungan antara latihan fisik dan kebugaran jasmani siswa berdasarkan wawancara dengan guru olahraga, observasi langsung, serta studi dokumentasi terhadap kurikulum pendidikan jasmani di sekolah dasar. Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti untuk menggali secara mendalam pengalaman dan persepsi siswa terkait manfaat latihan fisik dalam kehidupan mereka. Beberapa guru olahraga menyebutkan bahwa integrasi aktivitas fisik yang bervariasi dalam jadwal sekolah dapat menumbuhkan minat siswa untuk lebih aktif bergerak, yang secara langsung berkontribusi pada peningkatan kebugaran mereka.Namun, penelitian juga menemukan beberapa tantangan yang menghambat penerapan latihan fisik yang efektif, seperti keterbatasan fasilitas olahraga di sekolah, kurangnya waktu untuk pendidikan jasmani, dan minimnya kesadaran orang tua mengenai pentingnya latihan fisik di luar lingkungan sekolah. Faktor-faktor ini memengaruhi tingkat partisipasi siswa dalam kegiatan fisik dan menjadi salah satu alasan mengapa sebagian siswa menunjukkan tingkat kebugaran yang kurang optimal. Oleh karena itu, diperlukan kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan masyarakat untuk menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas fisik siswa secara berkesinambungan.

KESIMPULAN

Pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan mental dan psikologis sangat signifikan dan tidak dapat diabaikan. Melalui berbagai mekanisme, olahraga mampu mengurangi stres, meningkatkan mood, dan mengatasi gejala depresi serta kecemasan. Dengan melepaskan hormon endorfin, aktivitas fisik memberikan efek positif yang langsung terasa pada suasana hati individu. Selain itu, olahraga juga berkontribusi pada peningkatan kualitas tidur, yang merupakan faktor penting dalam menjaga kesehatan mental secara keseluruhan.

Lebih jauh lagi, aktivitas fisik mendukung fungsi kognitif, termasuk memori dan konsentrasi, yang sangat penting bagi siswa dan individu yang membutuhkan fokus dalam aktivitas sehari-hari. Dengan meningkatkan aliran darah ke otak, olahraga membantu menciptakan lingkungan yang kondusif untuk pertumbuhan neuron baru dan peningkatan konektivitas saraf.Oleh karena itu, penting bagi individu untuk mengintegrasikan aktivitas fisik ke dalam rutinitas harian mereka. Dengan cara ini, mereka tidak hanya akan merasakan manfaat fisik tetapi juga akan mendapatkan dukungan emosional yang diperlukan untuk mencapai kesejahteraan mental yang optimal. Dalam konteks pendidikan dan pengembangan anak-anak, mendorong partisipasi dalam kegiatan olahraga harus menjadi prioritas untuk mendukung kesehatan mental dan psikologis mereka.

DAFTAR PUSTAKA

Amiruddin, A. (2021). Pengaruh Latihan Fisik terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. Jurnal Pendidikan Olahraga, 10(2), 45-56.

Dewi, N. S., & Prasetyo, W. (2021). Latihan Fisik Terstruktur dalam Meningkatkan Kapasitas Fisik Siswa SD. Jurnal Pendidikan Dasar, 15(1), 30-42.

Rahman, T., & Yuliani, S. (2021). Analisis Keterlibatan Siswa dalam Aktivitas Fisik di Sekolah Dasar. Jurnal Kesehatan dan Olahraga, 8(3), 75-85.

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 4 Nomor 1 Tahun 2024
ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

Setyawan, H. (2021). Keterkaitan Pendidikan Jasmani dengan Perkembangan Motorik Siswa. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 13(2), 101-112.

Utami, R. P. (2021). Manfaat Latihan Fisik terhadap Kesehatan dan Konsentrasi Belajar Anak. Jurnal Psikologi Anak dan Remaja, 9(2), 23-35.