

SOSIALISASI PENTINGNYA TINGKAT KEBUGARAN JASMANI UNTUK ANAK USIA SEKOLAH DASAR DI SDN 1 KURIPAN

Andi Gilang Permadi¹, Muhammad Ridwan Lubis², Johan Irmansyah³, Isyani⁴

^{1,2,3,4}Dosen Universitas Pendidikan Mandalika

Email: andigilang@undikma.ac.id

Abstract: Kebugaran jasmani merupakan unsur yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari karena hal ini berhubungan erat dengan kemampuan fisik seseorang. Peserta didik usia sekolah dasar adalah sekelompok masyarakat yang sedang tumbuh dan berkembang serta memiliki berbagai kerawanan yang memerlukan pembinaan dan bimbingan (Kiram, 1992: 4). Gerak untuk berolahraga, bagi anak sekolah dasar bukan berarti anak sekolah dasar harus dilatih untuk pencapaian prestasi tinggi, tetapi anak sekolah dasar harus disiapkan sesuai dengan tahap perkembangannya, dan tahap perkembangannya (Sukintaka, 1992: 10). Untuk peserta penyuluhan adalah siswa kelas 4, 5 dan 6 di sekolah dasar negeri 1 Kuripan. Target luaran yang diharapkan dari kegiatan ini nantinya adalah: Terciptanya perkembangan kondisi fisik yang lebih baik melalui pengukuran tingkat kebugaran secara berkala, Menciptakan pengetahuan positif bagi anak-anak sekolah dasar. Tentang pentingnya budaya hidup sehat, Menciptakan karakter kepribadian akan semangat, gotong royong royong, saling membantu dan meningkatkan ide kreatifitas pemuda dan masyarakat dari karakter permainan olahraga tradisional sendiri, Memberikan pengetahuan kepada orang tua bahwa seorang anak membutuhkan waktu permainannya. Bukan hanya menghabiskan waktunya untuk belajar di sekolah atau tempat les/bimbel, Kesimpulan Pelaksanaan kegiatan penyuluhan pentingnya tingkat kebugaran jasmani untuk anak sekolah dasar di Lombok barat sebagai berikut: Siswa lebih bersemangat untuk menjaga kebugarannya melalui aktifitas fisik yang benar, Siswa lebih termotivasi untuk menjaga pola makan, hidup dan istirahat yang benar, Guru penjasorkes dapat melakukan tes dan pengukuran yang tepat untuk anak usia sekolah dasar, Orang tua lebih mempunyai peran penting untuk mengontrol segala aktifitas di luar sekolah.

Katakunci: sosialisasi, kebugaran jasmani, anak usia sekolah dasar

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan unsur yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari karena hal ini berhubungan erat dengan kemampuan fisik seseorang. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan dalam melakukan kegiatan baik kegiatan ringan maupun kegiatan berat bagi seseorang umumnya. Dalam dunia olahraga, kebugaran jasmani merupakan hal yang sudah biasa dilakukan, akan tetapi masih banyak dari mahasiswa jurusan pendidikan olahraga ini masih belum paham akan pentingnya kebugaran jasmani dalam melaksanakan belajar pembelajaran karena seperti yang kita ketahui bahwa mahasiswa pendidikan olahraga dan kesehatan juga melaksanakan belajar pembelajaran yang berupa praktikum. Peserta didik usia sekolah dasar adalah sekelompok masyarakat yang sedang tumbuh dan berkembang serta memiliki berbagai kerawanan yang memerlukan pembinaan dan bimbingan (Kiram, 1992: 4). Gerak untuk berolahraga, bagi anak sekolah dasar bukan berarti anak sekolah dasar harus dilatih untuk pencapaian prestasi tinggi, tetapi anak sekolah dasar harus disiapkan sesuai dengan tahap perkembangannya, dan tahap perkembangannya (Sukintaka, 1992: 10). Untuk materi pembelajaran pendidikan jasmani harus berpusat pada anak dan karenanya perlu disesuaikan

dengan perkembangan kematangan anak. Jika tidak cocok, perlu dimodifikasi, lebih mudah dan ringan ataupun sebaliknya lebih berat. Husdarta & M. Saputra (2000: 37) memberikan beberapa aktivitas yang perlu diberikan kepada anak yaitu:

1. Aktivitas yang merangsang penggunaan otot-otot kaki, lengan dan bahu.
2. Permainan sederhana yang mudah dilakukan, dan untuk setiap macam permainan tidak terlalu lama dilakukan, karena anak kecil cenderung mudah bosan, dengan hanya satu bentuk permainan.
3. Aktivitas menirukan gerakan, misalnya gerakan binatang, dan aktivitas gerak menurut kemauannya sendiri.
4. Aktivitas bersama dengan teman sebayanya untuk tujuan sosialisasi.
5. Aktivitas bermain yang menggunakan sarana dengan berbagai ukuran dan bentuk, misalnya bola, kotak-kotak kecil, pasir dan alat-alat permainannya.

Melalui “Penyuluhan Pentingnya Tingkat Kebugaran Jasmani Untuk Anak Usia Sekolah Dasar di SDN 1 Kuripan” diharapkan mampu memberikan kesadaran bahwa menjaga kebugaran jasmani merupakan dasar yang penting untuk meningkatkan kualitas hidup yang lebih baik dan dapat meningkatkan motorik siswa di jenjang sekolah dasar.

METODE PELAKSANAAN

Pemaparan yang sudah dijelaskan dalam di bagian pendahuluan ada beberapa Identifikasi masalah yang dapat di rumuskan adalah sebagai berikut:

- a. Siswa hanya di biarkan bermain atau beraktifitas tanpa adanya pengukuran tingkat kebugaran sehingga tidak ada kontrol untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani.
- b. Pengetahuan sederhana tentang aktifitas fisik yang dapat dikerjakan dirumah selain aktifitas fisik yang dilakukan di sekolah untuk meningkatkan kebugaran jasmani
- c. Pemberian laporan tingkat kebugaran siswa kepada orang tua, sebagai kontrol aktifitas fisik yang dilakukan di rumah belum dilakukan oleh guru penjasorkes.

Identifikasi masalah tersebut kemudian kami paparkan pertama kali kepada guru penjasorkes dan beberapa orang tua di sekolah Dasar Negeri 1 Kuripan. Setelah kegiatan pemaparan, kemudian dilakukan praktek cara mengukur kebugaran siswa bersama guru penjasorkes dan tim pengabdian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kebugaran adalah kapasitas tubuh secara umum dalam menghadapi kerja fisik dengan aman dan efektif dan masih dapat memenuhi fungsinya dalam keluarga maupun masyarakat serta menikmati kegiatan pilihannya tanpa mengalami kelelahan. Secara umum pengertian kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan pekerjaan sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain.

A. Materi Penyuluhan

Dalam tubuh yang sehat, terdapat jiwa yang kuat. Ungkapan itu sangat benar. Tentu saja, karena jika tubuh sehat kita akan mampu berpikir dan berbuat apa saja. Manfaat latihan kebugaran jasmani apapun bentuknya pasti membawa nilai-nilai positif. Terlebih lagi bagi tubuh. Di balik segala macam bentuk olahraga tersebut, maka manfaat kebugaran jasmani dapat dilihat sebagai berikut :

- a. *Menurunkan berat badan dan mencegah obesitas*
Selain karena zat-zat makanan atau energi berlebih yang tertimbun di dalam tubuh, kegemukan dan obesitas juga bias terjadi karena tubuh kurang beraktivitas. Itu sebabnya olahraga merupakan salah satu cara untuk menggerakkan tubuh dalam upaya menurunkan berat badan atau menjaga berat badan agar tidak gemuk, apalagi obesitas.
- b. *Mencegah penyakit jantung*
Ketika tubuh berolahraga, aliran darah dari jantung ke seluruh tubuh dan dari seluruh tubuh ke jantung menjadi lebih cepat daripada saat tubuh diam. Pada saat itu, otot-otot jantung berkontraksi dengan baik. Semakin sering otot jantung dilatih (dengan olahraga), semakin baik pula kinerjanya. Itu artinya jantung akan terhindar dari berbagai macam penyakit seperti *stroke*, serangan jantung, jantung koroner, atau yang lainnya).
- c. *Mencegah dan mengatur penyakit diabetes*
Pada penyakit *diabetes* tipe 2, kelainan pada insulin kebanyakan terjadi akibat kegemukan dan obesitas. Jadi agar tubuh terhindar dari penyakit *diabetes* tipe 2, hindarilah kegemukan dan obesitas.
- d. *Menurunkan tekanan darah tinggi*
Tekanan darah tinggi bisa terjadi akibat adanya gangguan kesehatan, termasuk penyakit jantung koroner, stroke, dan gagal jantung. Oleh karena itu, untuk menghindarinya perlu dihindari juga penyakit-penyakit penyebabnya. Olahraga mampu menghindarkan diri dari berbagai penyakit jantung dan tekanan darah tinggi.
- e. *Menambah kepintaran*
Otak yang pintar adalah otak yang sirkulasi oksigennya lancar. Olahraga mampu melancarkan sirkulasi oksigen ke otak. Itu sebabnya olahraga mampu menjauhkan anda dari penyakit-penyakit yang melemahkan kerja otak seperti pikun dan Alzheimer. Dengan olahraga akan membuat anda senantiasa pintar.
- f. *Memberi banyak energi*
Anda tentu heran dengan manfaat yang satu ini. Bagaimana mungkin olahraga yang justru mengeluarkan energi bisa memberikan banyak energi? Maksud kalimat di atas sebenarnya mengacu pada efek setelah berolahraga. Jika tubuh rutin berolahraga, akan bisa tidur nyenyak, berpikir jernih, terhindar dari stres, dan berbagai hal lain yang bisa menguras energi. Ini sama saja memberikan kesempatan bagi tubuh untuk memproduksi banyak energi.
- g. *Mengurangi LDL dan menaikkan HDL*
Dalam suatu penelitian disebutkan bahwa jalan kaki atau jogging selama 24 hingga 32 km per minggu, mampu menurunkan lemak jahat (LDL : *Low Density Lipoprotein*) dan menaikkan lemak baik (HDL : *High Density Lipoprotein*).
- h. *Menurunkan gejala depresi ringan dan kegelisahan*
Saat berolahraga, tubuh akan merasa rileks. Hal ini tentu saja mempengaruhi depresi. Dalam sebuah sumber disebutkan bahwa salah satu penanganan terhadap orang-orang yang mengalami depresi ringan adalah diberi latihan olahraga.
- i. *Menurunkan resiko kanker tertentu*
Dalam suatu penelitian dikatakan bahwa, olahraga dapat menurunkan tingkat resiko kanker tertentu sebesar 30%. Kanker tersebut misalnya saja kanker kolon (usus besar), kanker payudara, kanker paru-paru, dan sumsum tulang.
- j. *Melindungi dari osteoporosis*

Para ahli berpendapat bahwa anak-anak yang banyak bergerak (aktif) akan memiliki tulang yang kuat. Sehingga mereka terhindar dari resiko *osteoporosis* (pengeroposan tulang) ketika sudah dewasa.

k. *Meningkatkan citra diri dan rasa percaya diri*

Dalam suatu jurnal psikologi disebutkan bahwa sekecil apapun olahraga bisa menciptakan citra diri dan rasa percaya diri pada pelakunya.

l. *Meningkatkan mood*

Jika mengalami kejenuhan, olahraga adalah salah satu cara untuk menghilangkannya. Olahraga *aerobic* dapat mengurangi ketegangan dan membuat semangat dalam diri.

m. *Membuat awet muda*

Olahraga dapat membuat seseorang awet muda. Banyak dari artis yang awet muda dikarenakan banyak berolahraga. Misalnya Minati Atmanegara dengan usia diatas 50 tahun, akan tetapi seperti usia 35 tahun. Hal ini tentu saja karena dia rajin berolahraga.

n. *Membuat anak-anak selalu aktif*

Dalam suatu penelitian diungkapkan bahwa ternyata orang tua yang rajin berolahraga membuat anak-anaknya selalu aktif dan ceria.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah sebagai berikut :

a. *Umur*

Setiap tingkatan umur mempunyai keuntungan yang sendiri. Kebugaran jasmani dapat ditingkatkan pada hampir semua usia.

b. *Jenis kelamin*

Masing-masing jenis kelamin memiliki keuntungan yang berbeda. Secara hokum dasar wanita memiliki potensi tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi dari pria.

c. *Samatotipe* atau bentuk tubuh

Kebugaran jasmani yang baik dapat dicapai dengan bentuk badan apapun sesuai dengan potensinya.

d. *Keadaan kesehatan*

e. *Kondisi tubuh*

Kebugaran jasmani tidak dapat dipertahankan jika kesehatan badan tidak baik atau sakit.

f. *Gizi*

Makanan sangat perlu, jika hendak mencapai dan mempertahankan kebugaran jasmani dan kesehatan badan. Makanan yang seimbang (12% protein, 50% karbohidrat, 38% lemak) akan mengisi kebutuhan gizi tubuh.

g. *Berat badan*

Berat badan ideal dan berlebihan atau kurang akan dapat melakukan pekerjaan dengan mudah dan efisien.

h. *Tidur dan istirahat*

Tubuh membutuhkan istirahat untuk membangun kembali otot-otot setelah latihan sebanyak kebutuhan latihan didalam merangsang pertumbuhan otot, istirahat yang cukup perlu bagi badan dan pikiran dengan makanan dan udara.

i. *Kegiatan jasmaniah atau fisik*

Kegiatan jasmaniah atau fisik yang dilakukan sesuai dengan prinsip latihan, takaran latihan, dan metode latihan yang benar akan membuat hasil yang baik.

Komponen kebugaran jasmani merupakan bagian dari satu kesatuan kondisi tubuh yang tidak dapat dipisahkan. Aktivitas kebugaran inilah yang harus dikembangkan dan dilakukan. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan dan memelihara kondisi fisik. Berikut beberapa komponen kebugaran jasmani yang harus diketahui, antara lain :

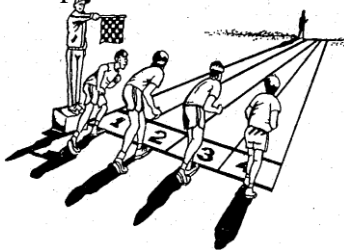
- a. *Daya Tahan dan Paru-Jantung*
Daya tahan dan paru-jantung yaitu kemampuan paru-jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama.
- b. *Kekuatan dan Daya Tahan Otot*
Kekuatan otot adalah kemampuan otot melawan beban dalam satu usaha. Sedangkan daya otot adalah kemampuan otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama.
- c. *Kelenturan*
Kelenturan adalah kemampuan persendian bergerak secara leluasa.
- d. *Komposisi Tubuh*
Komposisi tubuh adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam persentase lemak tubuh.

Tes kebugaran jasmani adalah suatu tes yang dilakukan untuk menentukan tingkat kebugaran jasmani seseorang (Marabahan, 2014). Adapun manfaat tes kebugaran jasmani adalah sebagai berikut :

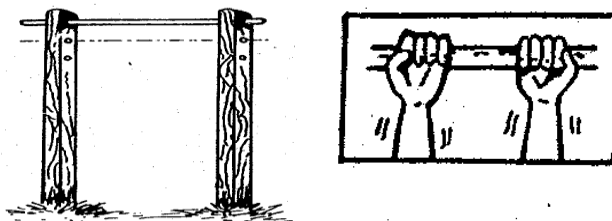
- a. Mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang
- b. Menentukan program latihan fisik yang sesuai
- c. Secara tidak langsung mengetahui adanya kelainan atau penyakit saat pemeriksaan pre partisipasi.

C. Materi Praktek

1. Lari Sprint



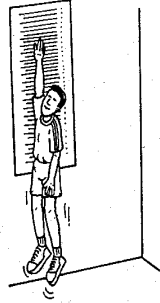
2. Pull Up



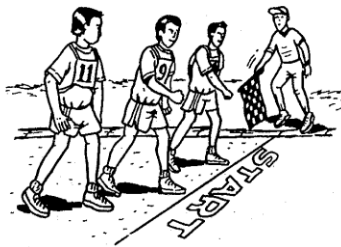
3. Sit Up



4. Vertical Jump



5. Lari Jarak sedang



KESIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan pentingnya tingkat kebugaran jasmani untuk anak sekolah dasar sebagai berikut :

1. Siswa lebih bersemangat untuk menjaga kebugarannya melalui aktifitas fisik yang benar.
2. Siswa lebih termotivasi untuk menjaga pola makan, hidup sehat dan istirahat yang benar
3. Guru Penjasorkes dapat melakukan tes dan pengukuran yang tepat untuk anak usia sekolah dasar
4. Orang tua lebih mempunyai peran penting untuk mengontrol segala aktifitas diluar sekolah

Saran

Pelaksanaan kegiatan ini lebih ditingkatkan dan dilanjutkan di jenjang pendidikan selanjutnya dan tidak terputus, sehingga siswa mempunyai rapot tentang perkembangan tingkat kebugaran jasmani. Guru, siswa dan orang tua diharapkan mengikuti perkembangan ilmu pendidikan, khususnya tentang kondisi fisik.

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, Arma dan Manadji, Agus. 1994. Dasar-dasar Pendidikan Jasmani. Jakarta : Depdikbud.

Ekki Nuari Hakim, 2011. <http://Prima8.Wordpress.Com/Category/Pemuda> diunduh tanggal 20 November 2015.

<http://smanj.sch.id/index.php/majalah-misi/50-misi-13/163-gender-wawancara-sebagai-tombak-penerus-bangsa-indonesia>. Diunduh tanggal 20 November 2015. Suherman, Adang. 2000. Dasar-Dasar Penjaskes. Jakarta. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 17.