

DAMPAK PEMBELAJARAN OLAHRAGA TERHADAP KESEHATAN MENTAL DAN FISIK SISWA SEKOLAH DASAR

Fajar Siddik¹, Delvita Ayu², Herviana³, Indah Permata Sari Rambe⁴, Raisty Khaitami⁵

Universitas Negeri Medan, Indonesia¹²³⁴⁵

fajar.sidik@unimed.ac.id¹, delvitaayu048@gmail.com², hervianavina32@gmail.com³,

Indahpermatasari48@gmail.com⁴, raistykhaitemi15@gmail.com⁵

Informasi Artikel	Abstract
Vol: 1 No: 11 November 2024 Halaman : 97-101	<i>This study aims to analyze the impact of sports learning on the mental and physical health of elementary school students. The sources in this article include academic databases such as semantic scholar, google scholar, online journals, books, and other publications that support this study. The results of this study specifically show that sports learning also affects students' physical health. Children can improve their motor coordination and muscle strength by exercising, such as running, playing ball, or gymnastics. Sports increase metabolism and maintain a healthy weight, which prevents obesity and heart disease. Overall, sports learning has a positive effect on the mental and physical health of elementary school student. By improving their physical fitness through sports activities, students not only gain short-term health benefits but also build a foundation for long-term well-being.</i>
Keywords: Sports Learning Mental and Physical Health Elementary School	

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak pembelajaran olahraga terhadap kesehatan mental dan fisik siswa sekolah dasar. Sumber-sumber pada artikel ini mencakup basis data akademik seperti Semantic Scholar, Google Scholar, jurnal online, buku, dan publikasi lainnya yang mendukung kajian ini. Hasil dari penelitian ini secara khusus menunjukkan bahwa pembelajaran olahraga juga memengaruhi kesehatan fisik siswa. Anak-anak dapat memperbaiki koordinasi motorik dan kekuatan otot mereka dengan berolahraga, seperti lari, bermain bola, atau senam. Olahraga meningkatkan metabolisme dan menjaga berat badan yang sehat, yang mencegah obesitas dan penyakit jantung. Secara keseluruhan, pembelajaran olahraga memiliki efek positif pada kesehatan mental dan fisik siswa sekolah dasar. Dengan meningkatkan kebugaran fisik mereka melalui aktivitas olahraga, siswa tidak hanya memperoleh manfaat kesehatan jangka pendek tetapi juga membangun dasar untuk kesejahteraan jangka panjang.

Kata Kunci: Pembelajaran Olahraga, Kesehatan Mental dan Fisik, Sekolah Dasar.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang sangat erat kaitannya dengan kesehatan, baik kesehatan fisik maupun kesehatan psikis. Olahraga dapat dipahami dengan meninjau susunan katanya, yakni "olah" dan "raga" yang mengarah kepada pengertian kegiatan yang memproses raga atau tubuh seseorang. Hasil dari proses tersebut ialah tubuh yang sehat dan bugar, sehingga olahraga menjadi upaya paling mudah dalam menjaga tubuh agar tetap bekerja sebagaimana fungsinya. Olahraga juga secara sederhana dimaknai sebagai gerak tubuh dalam upaya menguatkan dan menyehatkan tubuh beserta organ-organ di dalamnya. Sejalan dengan makna tersebut, terdapat pendapat yang mengemukakan bahwa olahraga ialah kegiatan secara sadar dan secara bebas pada waktu senggang dalam menggerakkan tubuh demi menjaga kesehatan fisik dan rohani manusia karena aliran oksigen berjalan dengan baik menuju sel otak (Mulyana et al, 2024).

Menurut Pasal 37 Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 atau yang dikenal dengan Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional (UUSPN), olahraga ditetapkan sebagai salah satu mata pelajaran wajib yang harus dipelajari siswa pada pendidikan dasar dan menengah. Hal ini menjadi implementasi dari hak-hak warga negara yang berhak untuk melakukan kegiatan olahraga, mendapatkan sarana dan prasarana berolahraga, serta ikut dalam perlombaan cabang olahraga. Pernyataan ini menunjukkan bahwa olahraga memiliki urgensi tersendiri sehingga keberadaannya diatur secara langsung oleh negara.

Selama tahun-tahun pembentukan diri, anak-anak secara konsisten mencari validasi dari orang dewasa, dan menerima pujian dapat sangat memengaruhi mereka secara positif. Efek psikologis positif

bagi anak-anak meliputi perasaan gembira, harga diri, kepercayaan diri, kepuasan karena mencapai tujuan, dan pengakuan dari teman sebaya mengenai bakat mereka. Sangat penting bahwa kegiatan olahraga anak-anak disajikan sebagai permainan, karena lingkungan yang menyenangkan memungkinkan mereka untuk terlibat dalam kegiatan dengan bahagia dan antusias. Belajar melalui permainan meningkatkan motivasi anak-anak untuk menguasai gerakan dan memaksimalkan fungsi otot mereka. Oleh karena itu, penting bagi sekolah untuk mendorong anak-anak untuk berpartisipasi dalam olahraga sederhana setiap hari untuk meningkatkan kekuatan otot.

Anak-anak yang terbiasa Terlibat dalam kegiatan olahraga secara signifikan meningkatkan kualitas hidup anak-anak yang lebih baik dibandingkan anak-anak yang tidak aktif. Peningkatan daya tahan terhadap penyakit, berkurangnya rasa lelah, tingkat pertumbuhan dan perkembangan yang lebih baik, dan bahkan tingkat intelektual yang lebih tinggi merupakan manfaat yang datang dengan peningkatan aktivitas fisik. Akibatnya, penting untuk memperkenalkan aktivitas fisik atau olahraga selama masa kanak-kanak. Waktu yang optimal untuk mendorong anak-anak adalah sedini mungkin. Untuk memastikan keseimbangan antara belahan otak kanan dan kiri, pendidikan jasmani untuk anak-anak harus diberikan dengan cara yang paling efektif. Keseimbangan dalam fungsi otak ini membantu menjaga minat anak-anak dan meningkatkan fokus mereka pada tugas-tugas akademis, khususnya dalam hal konsentrasi. Selain itu, mendorong perkembangan gerakan pada anak usia dini dapat menumbuhkan atlet muda dengan kemampuan fisik dan mental untuk mencapai kesuksesan. Tujuan dari pengembangan olahraga anak-anak melampaui sekadar menghasilkan juara; itu juga menanamkan kepercayaan diri pada anak-anak, memungkinkan mereka untuk menunjukkan keterampilan mereka selama pelatihan. (Sormin et al, 2024).

Kesehatan mental mengacu pada kondisi kesejahteraan di mana individu dapat mengelola stres dalam hidup, terlibat dalam pekerjaan yang produktif, dan memberikan kontribusi bagi komunitas mereka. American Psychological Association (APA) menyatakan bahwa kesehatan mental mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial. Kondisi kesehatan mental yang baik memungkinkan individu yang mengenali potensi mereka, menghadapi stres normal sehari-hari, bekerja dengan produktif, dan berkontribusi secara positif dalam kehidupan mereka.

Kesehatan fisik merujuk pada kondisi tubuh yang bebas dari penyakit dan gangguan, serta kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan optimal. Ada banyak metode untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan fisik, seperti menjaga pola makan yang bergizi, melakukan olahraga yang konsisten, dan memastikan tidur yang cukup. Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit (CDC) dan Buku Sains Kesehatan Masyarakat yang dirilis oleh CV. Media Sains Indonesia menunjukkan bahwa menjaga kesehatan fisik yang baik dapat menurunkan kemungkinan penyakit kronis, memperpanjang harapan hidup, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. (Shalahuddin, 2024).

METODE PENELITIAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi bagaimana pendidikan olahraga memengaruhi kesehatan mental dan fisik siswa sekolah dasar. Pendekatan tinjauan pustaka digunakan sebagai metode, yang memerlukan pengumpulan dan pemeriksaan data dari berbagai sumber terkait. Sumber-sumber tersebut mencakup basis data akademik seperti Semantic Scholar, Google Scholar, jurnal online, buku, dan publikasi lainnya yang mendukung kajian ini.

Proses literature review dilakukan secara sistematis untuk menyintesis informasi dari berbagai literature terkait. Hal ini mencakup identifikasi celah penelitian, penyusunan kerangka teori dan penyediaan landasan untuk penelitian lebih lanjut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Kesehatan mental dan fisik siswa sangat dipengaruhi oleh pembelajaran olahraga di sekolah dasar. Aktivitas fisik yang teratur memengaruhi perkembangan mental dan fisik anak. Olahraga dapat meningkatkan suasana hati anak-anak dan mengurangi kecemasan dan depresi, menurut penelitian. Ketika anak-anak berolahraga, tubuh mereka melepaskan endorfin, atau "hormon bahagia", yang

membantu mereka mengurangi stres dan merasa lebih baik. Pembelajaran olahraga juga memengaruhi kesehatan fisik siswa. Anak-anak dapat memperbaiki koordinasi motorik dan kekuatan otot mereka dengan berolahraga, seperti lari, bermain bola, atau senam. Olahraga meningkatkan metabolisme dan menjaga berat badan yang sehat, yang mencegah obesitas dan penyakit jantung. Selain itu, berolahraga secara teratur dapat meningkatkan kesehatan jantung dan paru-paru, meningkatkan stamina, dan membantu Anda tumbuh secara optimal selama masa pertumbuhan Anda.

Pembelajaran olahraga memberi peluang kepada siswa kesempatan untuk belajar tentang disiplin, kerja tim, dan pengaturan emosi, yang berkontribusi pada kesehatan mental. Ketika anak-anak berpartisipasi dalam olahraga kelompok, mereka belajar untuk berkomunikasi dan bekerja sama dengan teman-teman mereka, yang dapat meningkatkan keterampilan sosial mereka. Kegiatan ini juga mengajarkan mereka untuk menetapkan tujuan dan menghadapi berbagai tantangan, yang berkontribusi pada pengembangan ketahanan mental. Anak-anak yang aktif secara fisik cenderung lebih percaya diri dan lebih mampu mengatasi tekanan akademis dan sosial. Selain itu, pentingnya bantuan dari orang tua dan guru tidak boleh diabaikan. Guru sangat penting dalam menyusun program olahraga sekolah yang menarik dan inklusif. Selain itu, keterlibatan orang tua dalam mendorong anak-anak untuk berolahraga dapat meningkatkan motivasi mereka. Sekolah dapat membantu semua siswa berolahraga dengan menyediakan cukup ruang olahraga dan suasana yang mendukung.

Secara keseluruhan, pembelajaran olahraga memiliki efek positif pada kesehatan mental dan fisik siswa sekolah dasar. Dengan meningkatkan kebugaran fisik mereka melalui aktivitas olahraga, siswa tidak hanya memperoleh manfaat kesehatan jangka pendek tetapi juga membangun dasar untuk kesejahteraan jangka panjang. Oleh karena itu, untuk mendukung perkembangan holistik anak-anak, kurikulum pendidikan jasmani harus memasukkan program olahraga.

PEMBAHASAN

Pendidikan jasmani melibatkan proses pembelajaran terstruktur melalui aktivitas fisik yang dipilih secara cermat berdasarkan karakteristik, kedewasaan, dan kemampuan perkembangan siswa, yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan kognitif, emosional, dan motorik mereka. (Siddik et al., 2024). Pendidikan jasmani pada dasarnya berfungsi sebagai proses pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik untuk mendorong peningkatan komprehensif dalam kualitas keseluruhan individu, yang mencakup aspek fisik, mental, dan emosional. Pendekatan ini memandang anak-anak sebagai makhluk yang utuh daripada sekadar memisahkan atribut fisik dan mental mereka. (Sudarsinah, 2021).

Berbeda dengan bidang lain, seperti pendidikan moral, yang sangat berfokus pada pengembangan moral sambil mengabaikan komponen fisik, pendidikan jasmani mencakup ranah yang lebih luas dan lebih abstrak. Pendidikan jasmani berfungsi sebagai proses untuk menumbuhkan kualitas mental dan fisik. Manfaat pendidikan jasmani mencakup peningkatan pikiran dan tubuh, yang memengaruhi setiap aspek kehidupan sehari-hari seseorang. Pada dasarnya, pendidikan jasmani mengacu pada kurikulum pendidikan yang berpusat pada gerakan, permainan, dan olahraga. Sebaliknya, pendidikan olahraga secara khusus melatih anak-anak untuk unggul dalam disiplin atletik tertentu. (Usman et al : 20, 2022).

Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Olahraga (PJOK) memainkan peran penting dalam masyarakat Indonesia. Olahraga tidak hanya menyehatkan tubuh, tetapi memiliki banyak manfaat lainnya. Sebagai penghilang stres, sumber pendapatan, dan indikator strata sosial, antara lain, Tidak lagi hanya menjadi seorang atlet, olahraga telah menjadi bagian dari kehidupan orang Indonesia. Ini termasuk olahraga ringan seperti jogging hingga olahraga yang memerlukan banyak latihan fisik, seperti sepak bola dan bulu tangkis. (Putri et al, 2024).

Olahraga sekarang dianggap tidak hanya sebagai hiburan tetapi juga sebagai cara yang dapat meningkatkan kesehatan fisik maupun mental. Ini berarti melakukan aktivitas fisik yang direncanakan, berulang kali, dan berulang kali dengan tujuan meningkatkan kebugaran dan kesehatan tubuh. Berlari, berenang, sepak bola, dan tenis adalah beberapa jenis olahraga yang sangat populer. World Health Organization (WHO) mengatakan bahwa berolahraga Dapat menurunkan kemungkinan penyakit jantung, diabetes tipe 2, dan jenis kanker tertentu. (Shalahuddin, 2024).

Kesehatan fisik adalah ketika tubuh Anda bebas dari penyakit atau gangguan dan dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan setiap hari berhasil. Ada beberapa cara untuk meningkatkan dan memperbaiki kesehatan fisik, seperti mengonsumsi makanan sehat beberapa, berolahraga secara santai, dan tidur yang cukup. Cara untuk meningkatkan dan memperbaiki kesehatan fisik, seperti mengonsumsi makanan sehat, berolahraga secara santai, dan tidur yang cukup. Menurut Buku Ilmu Kesehatan Masyarakat yang diterbitkan oleh CV. Media Sains Indonesia, CDC dan Buku Ilmu Kesehatan Masyarakat mengatakan bahwa menjaga kesehatan fisik yang baik dapat mengurangi risiko penyakit kronis, meningkatkan harapan hidup, meningkatkan harapan hidup, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Kualitas hidup secara keseluruhan. Studi juga menunjukkan bahwa jika seseorang melakukan aktivitas fisik secara teratur, mereka mengurangi risiko kematian dini dan meningkat.

Berolahraga berfungsi sebagai sarana untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental. Olahraga sangat penting untuk menjalani hidup yang sehat dan memuaskan, seperti kata pepatah, "tidak ada kehidupan tanpa gerakan, dan apa gunanya hidup jika Anda tidak dapat bergerak." Banyak peneliti telah meneliti dampak olahraga terhadap fungsi otak, yang mengungkapkan bahwa olahraga dapat: 1) meningkatkan sistem pernapasan, 2) membantu sistem pencernaan, 3) meredakan depresi, 4) mengatasi masalah obesitas yang berasal dari kelebihan lemak, 5) meningkatkan kualitas otot, dan 6) meningkatkan kualitas tidur. Oleh karena itu, menjaga kesehatan sangat penting, karena kesejahteraan fisik dan mental tidak dapat dicapai melalui cara lain. Pendekatan utama bagi individu untuk menjaga kesehatan mereka adalah dengan mengatur gaya hidup mereka. (Hindun, Agustin and Suhartatik, 2022).

Salah satu elemen penting yang perlu dipertimbangkan dalam pendidikan anak sekolah dasar adalah kebugaran fisik. Aspek ini tidak hanya terkait dengan kemampuan fisik anak, tetapi juga mencakup kesejahteraan mereka secara keseluruhan, yang mencakup kesehatan mental dan emosional. (Nur, et al, 2024). Meningkatkan kebugaran fisik siswa merupakan tujuan utama program pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah dasar. Ketika siswa mencapai kondisi fisik yang baik, mereka diharapkan untuk terlibat dalam dan melaksanakan berbagai kegiatan belajar dengan lebih efektif. Harapan ini masuk akal, karena kebugaran mengacu pada kapasitas individu untuk melakukan tugas-tugas tertentu dalam jangka waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti, sambil juga mempertahankan tingkat kinerja yang sebanding dengan upaya sebelumnya dalam kegiatan lain. Dengan meningkatkan aktivitas siswa ke dalam aktivitas fisik, pendidikan jasmani dapat secara langsung mempengaruhi tingkat kesegaran fisik mereka. Perkembangan kemampuan berpikir tidak dipengaruhi oleh kesegaran jasmani, tetapi kesegaran jasmani dapat memberikan nutrisi otak.

KESIMPULAN

Pembelajaran Di sekolah, termasuk di tingkat dasar, penerapan pendidikan jasmani dapat berfungsi sebagai alat yang ampuh untuk membentuk dan menumbuhkan sifat-sifat kepribadian yang positif pada siswa. Pentingnya pendidikan jasmani di sekolah dasar mencakup peningkatan kesehatan siswa secara keseluruhan. Terlibat dalam olahraga tidak hanya meningkatkan kesejahteraan fisik tetapi juga memberikan pengaruh yang bermanfaat pada kesehatan mental, serta pada perkembangan kognitif dan sosial anak-anak pada usia ini. Dengan demikian, sangat penting untuk memastikan bahwa anak-anak memiliki kesempatan untuk aktif dan berpartisipasi dalam latihan rutin. Program pendidikan jasmani terstruktur yang ditawarkan oleh sekolah sangat penting untuk kebugaran anak-anak sekolah dasar.

REFERENCES

- Hindun, d. (2022). Sosialisasi Pentingnya Aktivitas Fisik untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Para Pekerja PT. Global Collection Malang. Jurnal Pengabdian Masyarakat, 1(3), 34-38.
- Mulyana, A. R. (2024). Pengaruh Olahraga Lari Terhadap Kesehatan Siswa Sekolah Dasar. Jurnal Kajian Ilmiah Interdisipliner, 8(6), 284, 290.
- Nur Safitri Karina, d. (2024). Pembelajaran Penjasorkes Di Sekolah Dasar: Manfaat Olahraga Untuk Kesehatan Tubuh. Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Ilmu Pendidikan, 3(2), 44-56.

- Putri Arisqa Windi, d. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Terhadap Perkembangan Anak Di SD Swasta Al-Washliyah Kabupaten Deli Serdang. *Journal on Education*, 7(1), 921-929.
- Shalahuddin, M. A. (2024). Olahraga dan Aktivitas Fisik: Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental dan Fisik. *The Maternal & Neonatal Health Journal*, 8-14.
- Siddik Fajar, d. (2024). Pengaruh Pendidikan Jasmani Bagi Anak Sekolah Dasar untuk Pembentukan Karakter di Era Modern. *Bhinneka: Jurnal Bintang Pendidikan dan Bahasa*, 2(4), 236-250.
- Sormin, E. G. (2024). Pengaruh Pendidikan Olahraga SD Bagi Perkembangan Mental dan Fisik. *JIIIC: Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 1(8), 3558-3564.
- Sudarsinah. (2021). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Bagi Anak Usia Sekolah Dasar. *Elementa: Jurnal PGSD STKIP PGRI Banjarmasin*, 3(3), 1-10.
- Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang "Sistem Pendidikan Nasional"
- Usman Khairul, d. (2022). Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar. Medan: Bina Guna Press.