



Pembelajaran Penjasorkes Di Sekolah Dasar: Manfaat Olahraga Untuk Kesehatan Tubuh

Karina Nur Safitri, Salma Irdhillah, Mila Deskia, Moch Fitran Naufaldy, Restu Rahayu, Nazwa Kusumawicitra, Selvi Triwanvi, Agus Mulyana

Universitas Pendidikan Indonesia

karinanursafitri08@upi.edu, salmaairdhillah@upi.edu, miladeskia@upi.edu,
fitrannaufaldy@upi.edu, resturahayu16@upi.edu, nazwa12@upi.edu, selvitriwanvi35@upi.edu,
goestmulyana@upi.edu.

Alamat : Jl. Pendidikan No.15, Cibiru Wetan, Kec. Cileunyi, Kabupaten Bandung, Jawa Barat

Korespondensi Penulis : karinanursafitri08@upi.edu

Abstrack

Sport is physical activity which is very important for body health. Physical fitness is the body's ability to function effectively at work or other activities. The research method in this article is a literature review to find sports activities that can be beneficial improves the immune system, mental health, metabolic health, muscle strength and function cardiovascular, increasing endurance, lowering cholesterol, reducing stress, burning fat, increasing immunity, preventing illness, improving blood circulation, and maintaining healthy bones and joints. If the exercise you do is not appropriate, it will have a bad impact in the future. To prevent disorders and decline, especially muscle size and strength, you can done with regular strength training. Exercising regularly can improve a person's quality of life, make the body healthier and stronger, and reduce the risk of disease. Exercise also helps increase flexibility, muscle elasticity and blood circulation, as well as speeding up the body's metabolism. Thus, exercising regularly and structured can be an integral part of a balanced and healthy lifestyle.

Keywords: Benefits of exercise, Physical fitness, Positive and negative effects of exercise, Prevention, healthy lifestyle.

Abstrak

Olahraga adalah aktivitas fisik yang sangat penting untuk kesehatan tubuh. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk berfungsi secara efektif dalam bekerja atau melakukan aktivitas lainnya. metode penelitian pada artikel ini adalah literature review didapatkan aktivitas olahraga yang memiliki manfaat dapat mampu meningkatkan sistem imunitas, kesehatan mental, kesehatan metabolik, kekuatan otot dan fungsi kardiovaskular, meningkatkan daya tahan tubuh, menurunkan kolesterol, mengurangi stres, membakar lemak, meningkatkan imunitas, mencegah sakit, memperlancar peredaran darah, dan menjaga kesehatan tulang dan persendian. Jika olahraga yang dilakukan tidak sesuai, akan berdampak buruk untuk kedepannya. Untuk mencegah timbulnya gangguan dan penurunan, terutama ukuran dan kekuatan otot dapat dilakukan dengan latihan kekuatan yang dilakukan teratur. Berolahraga secara rutin dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang, membuat tubuh lebih sehat dan kuat, serta mengurangi risiko penyakit. Olahraga juga membantu meningkatkan fleksibilitas, elastisitas otot, dan sirkulasi darah, serta memperlancar metabolisme tubuh. Dengan demikian, berolahraga secara teratur dan terstruktur dapat menjadi bagian integral dari gaya hidup yang seimbang dan sehat.

Kata kunci: Manfaat olahraga, Kebugaran jasmani, Efek positif dan negatif olahraga, Pencegahan, Gaya hidup sehat.

LATAR BELAKANG

Kesehatan adalah sesuatu yang sangat penting yang harus dijaga untuk bertahan hidup di dunia ini karena kesehatan tidak dapat dibeli dengan materi atau uang. Kita sendirilah yang harus bertanggung jawab terhadap kesehatan kita, jadi kita harus selalu menjaga kesehatan kita. Berolahraga secara teratur dan intensif adalah salah satu cara untuk menjaga kesehatan kita. Untuk menjaga kesehatan kita, kita tidak perlu melakukan kegiatan yang berat. Meskipun

Received April 30, 2024; Accepted Mei 21, 2024; Published Juni 30, 2024

* Karina Nur Safitri, karinanursafitri08@upi.edu ---

pentingnya berolahraga, banyak orang yang tidak menyadarinya. Pola hidup yang tidak sehat termasuk kurangnya gerak atau aktivitas, kurangnya olahraga, kurangnya istirahat, dan lupa makan. Dengan demikian, banyak orang yang merasa terlalu sibuk untuk berolahraga, meskipun olahraga sangat penting untuk kesehatan. Olahraga, seperti beraktivitas berat di tempat kerja, juga dapat membantu Anda mengurangi beban dalam diri Anda. Untuk menjaga kesehatan seseorang, berolahraga harus dikombinasikan dengan pola makan sehat. Makanan yang dibutuhkan keluarga dan olahragawan sama dengan yang dibutuhkan orang yang bukan olahragawan tetapi yang secara teratur melakukan latihan fisik dengan tingkat berat, sedang, atau ringan. Setiap orang harus memenuhi beberapa syarat untuk memiliki badan yang sehat, seperti menjaga kesehatan mental, tidur cukup (8 jam atau lebih), hidup teratur, dan hidup bersih. Namun, keadaan gizi yang sehat merupakan syarat utama yang harus dipenuhi untuk memperoleh kondisi tubuh sebaik-baiknya yang diperlukan untuk menjadi sehat dan maksimal. Dengan kata lain, keadaan gizi yang baik untuk keluarga dan atlet dapat dicapai melalui makanan yang seimbang. Makanan yang seimbang dapat dibuat dengan mudah bagi orang Indonesia dengan menggunakan pedoman **PGS “PEDOMAN GIZI SEIMBANG”**. Oleh karena itu pada karya tulis ilmiah ini penulis ingin menjelaskan tentang manfaat olahraga untuk kesehatan tubuh.

KAJIAN TEORITIS

Secara umum olahraga adalah aktivitas gerak pada manusia menurut teknik dalam pelaksanaannya terdapat unsur bermain, terdapat rasa senang, dilakukan pada saat memiliki waktu luang, dan memiliki kepuasan tersendiri ketika melakukannya. Olahraga sendiri berasal dari bahasa Indonesia, “olah” yang berarti mengolah dan “raga” yang berarti tubuh. Jadi Olahraga dapat didefinisikan sebagai kegiatan fisik yang melibatkan gerakan tubuh yang teratur, terencana dan terkendali. Tetapi, pendapat menurut beberapa para ahli olahraga dijelaskan sebagai berikut:

“Menurut Hans Tanda menjelaskan bahwa olahraga adalah sebuah gerakan dari tubuh yang berirama atau mempunyai irama dan teratur guna memperbaiki serta meningkatkan kebugaran tubuh.”

“Menurut Suryanto Rukmono menjelaskan bahwa persepsi olahraga merupakan suatu aktivitas atau kegiatan bagi tubuh yang diperuntukan supaya badan terasa lebih sehat dan juga kuat secara jasmani maupun Rohani.”

“Menurut Kathryn Marsden menjelaskan bahwa olahraga adalah kegiatan yang bisa mengurangi rasa stres dan mudah untuk dilakukan, bahkan dengan biaya yang murah sekalipun.”

Tetapi, berbeda dengan pengertian olahraga menurut Undang-Undang nomor 03 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, dimana olahraga merupakan segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina dan mengembangkan potensi jasmani, rahani dan juga sosial. Lebih jelas lagi, Undang-Undang nomor 03 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional membagi menjadi 6 jenis, yaitu:

1. Olahraga Pendidikan, merupakan Pendidikan jasmani dan olahraga yang dilakukan sebagai bagian dari proses Pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani dan Rohani.
2. Olahraga Rekreasi, merupakan olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kesukaan dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya pada masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan.
3. Olahraga Prestasi, merupakan olahraga yang membina dan mengembangkan bakat olahragawannya secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.
4. Olahraga Amatir, merupakan olahraga yang dilakukan atas dasar kecintaan atau kegemarannya pada olahraga.
5. Olahraga Profesional, merupakan olahraga yang dilakukan untuk mendapatkan pendapatan dalam bentuk uang atau bentuk lain yang didasarkan atas keahliannya dalam berolahraga,
6. Olahraga Penyandang Cacat, merupakan bentuk olahraga yang khusus dilakukan sesuai dengan kondisi pada kelainan fisik atau mental seseorang.

Definisi sehat menurut WHO (Kementerian Kesehatan Indonesia, 2019), sehat adalah suatu keadaan sejahtera yang meliputi sejahtera fisik, mental, dan sosial, serta bebas dari penyakit dan kecacatan. Menurut Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2019), kesehatan jiwa diartikan sebagai suatu keadaan dimana seseorang telah berkembang secara jasmani, rohani, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya. Sehat adalah keadaan yang baik secara fisik, mental, spiritual, maupun yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis (Undang-Undang nomor 36 tahun 2009 tentang Kesehatan). Definisi kesehatan dalam Undang-Undang Kesehatan Nomor 36 Tahun 2009 lebih menekankan pada pentingnya menjaga keseimbangan antara aspek fisik, mental, dan sosial serta mencapai kualitas hidup yang optimal secara individu dan kolektif.

Peneliti juga memberikan beberapa pengertian tentang Kesehatan menurut para ahli:

1. *Paune (1983)*, Sehat adalah fungsi efektif dari sumber-sumber perawatan diri (self care resources) yang menjamin tindakan untuk perawatan diri (self care action) merupakan pengetahuan keterampilan dan sikap. Self care action merupakan perilaku yang sesuai dengan tujuan diperlukan untuk memperoleh, mempertahankan, dan meningkatkan fungsi psikososial dan spiritual.
2. *White (1977)*, Sehat adalah keadaan dimana seseorang pada waktu diperiksa tidak mempunyai keluhan apapun ataupun tidak terdapat tanda-tanda suatu penyakit dan kelainan.
3. *Perkins (1938)*, Sehat adalah keadaan yang seimbang dan dinamis antara bentuk dan fungsi tubuh dan berbagai faktor yang mempengaruhinya.

METODE PENELITIAN

Bagian ini memuat rancangan penelitian meliputi disain penelitian, populasi/ sampel penelitian, teknik dan instrumen pengumpulan data, alat analisis data, dan model penelitian yang digunakan. Metode yang sudah umum tidak perlu dituliskan secara rinci, tetapi cukup merujuk ke referensi acuan (misalnya: rumus uji-F, uji-t, dll). Pengujian validitas dan reliabilitas instrumen penelitian tidak perlu dituliskan secara rinci, tetapi cukup dengan mengungkapkan hasil pengujian dan interpretasinya. Keterangan simbol pada model dituliskan dalam kalimat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Manfaat Olahraga untuk Kesehatan Tubuh Melalui Pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar

1. Mengapa Olahraga itu penting?

Gerak adalah ciri kehidupan. Tiada hidup tanpa gerak dan apa guna hidup bila tak mampu bergerak. Memelihara gerak adalah mempertahankan hidup, meningkatkan kemampuan gerak adalah meningkatkan kualitas hidup (Sudirjo & Alif, 2019). Oleh karena itu, bergeraklah untuk lebih hidup, jangan hanya bergerak karena masih hidup (Hadi, Royana & Setyawan, 2017; Akhmad, 2012; Badri, 2020; Imawati & Kushartanti, 2014; Giriwijoyo, Ray & Sidik, 2020; Giriwijoyo, Komariyah & Kartinah, 2007). Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (yang berarti meningkatkan kualitas hidup) (Syahda, Damayanti & Imanudin, 2016; Khairuddin, 2017). Seperti halnya makan, gerak (Olahraga) merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya terus-menerus; artinya Olahraga sebagai alat untuk mempertahankan hidup, memelihara dan membina kesehatan, tidak dapat ditinggalkan (Yuliatin & Noor, 2012; Pratama, Hidayah & Setyawati, 2020; Jeprizen, Triansyah & Haetami, 2019; Islamiati, Mentara & Marhadi, 2019). Seperti halnya makan, olahraga pun hanya akan dapat dinikmati dan bermanfaat bagi kesehatan pada mereka yang melakukan kegiatan olahraga (Andrianto, 2020). Olahraga merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan fungsional jasmani, rohani dan sosial (Lema & Cahya, 2019; Putri, 2020). Renstrom & Roux (dalam Watson, 1992) menyatakan bahwa struktur anatomis antropometris dan fungsi fisiologisnya, stabilitas emosional dan kecerdasan intelektualnya maupun kemampuannya bersosialisasi dengan lingkungannya nyata lebih unggul khususnya pada generasi muda yang aktif mengikuti kegiatan Olahraga dari pada yang tidak aktif mengikutinya.

2. Meningkatkan Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting yang harus diperhatikan dalam pendidikan anak usia sekolah dasar. Kebugaran jasmani tidak hanya berkaitan dengan kemampuan fisik anak, tetapi juga dengan kesehatan secara keseluruhan, termasuk kesehatan mental dan emosional. Berikut adalah beberapa cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani di sekolah dasar:

- a) Pendidikan Jasmani Terstruktur: Sekolah harus menyediakan program pendidikan jasmani yang terstruktur dengan berbagai aktivitas fisik yang dirancang untuk meningkatkan kekuatan, kelenturan, daya tahan, dan koordinasi. Program ini harus

mencakup berbagai jenis olahraga dan aktivitas fisik yang sesuai untuk usia anak-anak sekolah dasar.

- b) **Aktivitas Fisik Harian:** Anak-anak harus diberikan kesempatan untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik setiap hari. Hal ini bisa melalui waktu istirahat aktif, kegiatan olahraga di kelas, atau melalui klub olahraga setelah jam sekolah.
- c) **Pendidikan tentang Gizi dan Pola Hidup Sehat:** Pendidikan tentang gizi yang baik dan pentingnya pola hidup sehat harus menjadi bagian dari kurikulum. Anak-anak yang memahami pentingnya nutrisi yang baik akan lebih mungkin untuk membuat pilihan makanan yang sehat dan menjalani gaya hidup aktif.

3. Membangun Tulang dan Otot yang Kuat

Membangun tulang dan otot yang kuat merupakan hal penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mengurangi resiko cedera pada anak usia sekolah dasar. Berikut adalah beberapa cara untuk membantu anak membangun tulang dan otot yang kuat:

- a) **Aktivitas Fisik Beragam:** Anak-anak perlu terlibat dalam berbagai jenis aktivitas fisik yang melibatkan berbagai kelompok otot. Aktivitas seperti berlari, melompat, berenang, bersepeda, dan bermain olahraga dapat membantu memperkuat otot dan tulang.
- b) **Latihan Kekuatan:** Latihan kekuatan seperti push-up, sit-up, squat, dan latihan beban ringan dapat membantu membangun otot dan tulang yang kuat. Latihan kekuatan ini sebaiknya dilakukan di bawah pengawasan yang tepat untuk mencegah cedera.
- c) **Konsumsi Makanan Sehat:** Nutrisi yang tepat sangat penting dalam membangun tulang dan otot yang kuat. Anak-anak perlu mendapatkan cukup kalsium, vitamin D, protein, dan zat-zat gizi lainnya yang mendukung pertumbuhan tulang dan otot.
- d) **Istirahat yang Cukup:** Istirahat yang cukup juga penting dalam proses pembentukan tulang dan otot. Anak-anak perlu mendapatkan tidur yang cukup untuk memungkinkan tubuh mereka pulih dan memperbaiki jaringan otot setelah aktivitas fisik.

4. Meningkatkan Sistem Kekebalan Tubuh

Meningkatkan sistem kekebalan tubuh merupakan hal penting untuk menjaga kesehatan anak usia sekolah dasar. Sistem kekebalan tubuh yang kuat dapat membantu melindungi tubuh dari infeksi dan penyakit. Berikut adalah beberapa cara untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh anak:

- a) **Gizi Seimbang:** Nutrisi yang cukup dan seimbang sangat penting untuk mendukung sistem kekebalan tubuh. Anak-anak perlu mengonsumsi makanan yang kaya akan vitamin, mineral, protein, dan serat untuk memperkuat sistem kekebalan tubuh mereka.

- b) **Aktivitas Fisik Teratur:** Aktivitas fisik teratur dapat membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh dengan meningkatkan peredaran darah dan memperbaiki fungsi sistem kekebalan tubuh.
- c) **Istirahat yang Cukup:** Istirahat yang cukup dan berkualitas sangat penting untuk memperkuat sistem kekebalan tubuh. Anak-anak perlu mendapatkan tidur yang cukup setiap malam agar tubuh mereka dapat pulih dan memperbaiki diri.
- d) **Hidrasi yang Cukup:** Minum cukup air sangat penting untuk menjaga sistem kekebalan tubuh tetap berfungsi dengan baik. Anak-anak perlu dianjurkan untuk minum air secara teratur sepanjang hari.
- e) **Menjaga Kebersihan:** Mencuci tangan secara teratur, menjaga kebersihan lingkungan, dan menghindari kontak dengan orang yang sakit dapat membantu mencegah infeksi dan memperkuat sistem kekebalan tubuh.

5. Meningkatkan Kesehatan Jantung dan Paru-paru

Meningkatkan kesehatan jantung dan paru-paru di sekolah dasar merupakan langkah penting dalam membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini. Dengan pendekatan yang tepat, anak-anak dapat belajar pentingnya menjaga kesehatan jantung dan paru-paru sejak usia dini. Berikut adalah beberapa cara untuk meningkatkan kesehatan jantung dan paru-paru di sekolah dasar:

- a) **Pendidikan tentang Kesehatan Jantung dan Paru-paru:** Sekolah dapat menyelenggarakan program pendidikan tentang kesehatan jantung dan paru-paru untuk meningkatkan kesadaran anak-anak tentang pentingnya menjaga kesehatan organ-organ vital ini.
- b) **Program Aktivitas Fisik Rutin:** Sekolah dapat menyediakan program aktivitas fisik rutin seperti senam pagi, olahraga, atau kegiatan fisik lainnya yang dapat membantu meningkatkan kesehatan jantung dan paru-paru anak-anak.
- c) **Penyediaan Lingkungan yang Mendukung:** Sekolah dapat menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan jantung dan paru-paru, seperti area bermain yang aman, fasilitas olahraga yang memadai, dan ruang kelas yang terbuka untuk senam atau aktivitas fisik lainnya.
- d) **Peningkatan Kualitas Udara:** Sekolah dapat memperhatikan kualitas udara di lingkungan sekolah untuk memastikan anak-anak terhindar dari polusi udara yang dapat berdampak negatif pada kesehatan jantung dan paru-paru.

6. Meningkatkan Kualitas Tidur

Meningkatkan kualitas tidur di sekolah dasar sangat penting karena tidur yang cukup dan berkualitas memiliki dampak positif pada kesehatan fisik dan mental anak-anak. Berikut adalah beberapa cara untuk meningkatkan kualitas tidur di sekolah dasar:

- a) Rutinitas Tidur yang Konsisten: Penting bagi anak-anak untuk memiliki rutinitas tidur yang konsisten, termasuk waktu tidur yang sama setiap malam dan kebiasaan yang sama sebelum tidur, seperti membaca buku atau mendengarkan musik tenang.
- b) Lingkungan Tidur yang Nyaman: Pastikan lingkungan tidur anak-anak nyaman, gelap, sejuk, dan tenang. Hindari kebisingan dan cahaya yang dapat mengganggu tidur.
- c) Batasi Penggunaan Gadget sebelum Tidur: Hindari penggunaan gadget seperti ponsel atau tablet sebelum tidur karena cahaya biru yang dipancarkan dapat mengganggu produksi hormon tidur.
- d) Aktivitas Fisik dan Olahraga: Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu meningkatkan kualitas tidur anak-anak. Pastikan anak-anak memiliki waktu untuk bermain dan bergerak di luar ruangan.

7. Meningkatkan Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah istilah yang menggambarkan kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial seseorang. Cara seseorang berpikir, bertindak sangat dipengaruhi oleh kesehatan mentalnya. Saat kesehatan mental terjaga, seseorang akan lebih mudah dalam menangani stress. Dalam setiap kehidupan, kesehatan mental penting untuk terus dijaga, mulai dari kanak - kanak, remaja hingga dewasa. Menjaga kesehatan mental sangat penting untuk menstabilkan perilaku, emosi dan pikiran. Berikut beberapa manfaat pentingnya menjaga kesehatan mental:

- a) Memperbaiki suasana hati
- b) Mengurangi kecemasan
- c) Merasa lebih damai
- d) Berpikir lebih jernih
- e) Meningkatkan hubungan, baik dengan sendiri maupun orang lain.
- f) Meningkatkan harga diri

8. Meningkatkan Konsentrasi dan Prestasi Belajar

Pengertian belajar adalah sebuah proses aktif yang dilakukan oleh seseorang untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, keterampilan, dan nilai-nilai positif. Belajar adalah proses

yang berkesinambungan dan berkelanjutan, yang dapat dilakukan pada setiap tahap perkembangan seseorang.

Belajar dikatakan sebagai suatu proses karena itu berlangsung secara terus menerus dan berkelanjutan yang melibatkan perubahan tingkah laku seseorang. Proses ini tidak hanya terjadi di tingkat pendidikan formal saja, tetapi juga terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, belajar merupakan unsur yang fundamental dalam setiap tingkatan pendidikan, mulai dari pendidikan dasar sampai pendidikan tinggi. Selain itu, belajar juga dapat dilakukan sepanjang hidup, sebagai proses untuk meningkatkan diri dan mengembangkan potensi seseorang. Berikut adalah beberapa pendapat ahli mengenai pengertian belajar (Djamaluddin & Wardana, 2019):

- M. Sobry Sutikno, menyatakan bahwa belajar adalah kegiatan mengulangi situasi yang bertujuan untuk mengembangkan tingkah laku seseorang dan menghasilkan sikap yang baik melalui pengembangan pengetahuan, keterampilan, dan kemampuan lainnya.
- W. S. Winkel, berpendapat bahwa belajar adalah aktivitas psikis yang terkait dengan lingkungan yang menghasilkan perubahan dalam pemahaman, kemampuan, dan nilai-nilai sikap yang relatif konstan atau tetap dan terus menerus. Ini dinyatakan dalam bukunya yang berjudul "Psikologi Pengajaran."
- Mahfudh Shalahuddin, menyebutkan pengertian belajar dalam buku "Pengantar Psikologi Pendidikan," yaitu belajar merupakan proses perubahan pada aspek tingkah laku seseorang secara berangsur-angsur dengan menggunakan prosedur pelatihan yang dimulai dari suatu yang sederhana yang belum pernah diketahui dan berangsur-angsur mulai untuk mengerti dan memahami sampai dengan tahap pengevaluasian mengenai apa yang telah dipelajari. Berkaitan dengan proses belajar, terdapat beberapa indikator yang mempengaruhi, salah satunya adalah konsentrasi belajar. Konsentrasi belajar merupakan upaya yang dilakukan oleh individu untuk memfokuskan perhatiannya pada materi yang sedang dipelajari dan mengeliminasi gangguan yang tidak relevan. Terdapat beberapa pengertian mengenai konsentrasi menurut para ahli, diantaranya menurut Mulyana et al. (2013), konsentrasi belajar merupakan sebuah kemampuan akan pemahaman mengenai materi yang diperoleh dari hasil perhatiannya terhadap apa yang telah disampaikan sebelumnya ataupun dengan hasil upayanya sendiri. Menurut Sukri dan Purwanti, berpendapat mengenai konsentrasi belajar merupakan sebuah usaha yang dilakukan individu dalam bentuk pemusatan kepada suatu objek dengan hanya

berfokus padanya dan tidak memperhatikan stimulus lain yang tidak perlu (Sukri & Purwanti, 2013). Konsentrasi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya:

1. Faktor Psikologis

- a) Motivasi Menurut Mastur dan Triyono, motivasi merupakan unsur penggerak atau suatu dorongan internal yang ada di dalam diri individu yang akan memberikan beberapa tindakan dan arahan terhadap individu tersebut untuk berperilaku atau mencapai suatu tujuan tertentu. (Triyono & Mastur, 2014). Dalam proses pembelajaran, penggerak disini mempunyai arti sesuatu yang bisa menimbulkan berbagai keinginan seperti keinginan untuk mencoba, keinginan untuk mengetahui, keinginan untuk memahami dan keinginan-keinginan yang lainnya. Kemudian maksud dari memberikan arahan disini adalah, motivasi belajar akan memberikan arah terhadap kegiatan yang dilakukan selama proses pembelajaran dengan memberikan pencapaian tujuan tertentu misalnya mampu untuk memahami, mencoba, mengerti akan apa yang telah dipelajari selama proses belajar berlangsung.
- b) Bakat Bakat merupakan sebuah potensi atau kemampuan bawaan yang dimiliki oleh individu, namun dalam prosesnya masih memerlukan pengembangan dan latihan karena bakat dipengaruhi oleh proses belajar. Bakat dapat dikategorikan sebagai kemampuan yang dibawa sejak lahir atau yang diperoleh selama perkembangan. Namun, bakat saja tidak cukup untuk mencapai kesuksesan dalam suatu bidang, perlu ditambah dengan proses belajar dan pengembangan yang terus menerus.
- c) Minat Al-Mighwar mengemukakan bahwa minat merupakan sebuah kecenderungan yang melibatkan perasaan, pikiran, dan prasangka yang akan mengarahkan seseorang akan pilihan tertentu sesuai apa yang diinginkan, sehingga seseorang itu akan memberikan perhatian khusus pada sesuatu yang dipilihnya tersebut yang dapat diwujudkan dengan apa yang ingin dimiliki dimasa yang akan mendatang, bisa berupa gaya hidup yang diinginkan, cita cita, karir atau jabatan (Al-Mighwar, 2006).
- d) Sikap terhadap belajar Sikap merupakan faktor penting dalam proses belajar karena dapat mempengaruhi cara siswa dalam mengikuti kegiatan belajar. Sikap yang acuh akan menyebabkan proses belajar tidak efektif dan dapat menghambat perkembangan siswa dalam belajar. Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk memiliki sikap yang positif dan kondusif dalam proses belajar.

2. Faktor Fisiologis

Merupakan faktor yang berasal dari dalam tubuh seseorang yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar. Beberapa faktor fisiologis yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar antara lain:

- a) Kesehatan, merupakan bekal penting yang dibutuhkan untuk meningkatkan konsentrasi belajar individu. Kondisi kesehatan yang tidak baik, seperti sakit atau lelah, dapat menyebabkan seseorang kesulitan untuk fokus dan berkonsentrasi saat belajar. Beberapa hal seperti pola makan, pola tidur, suasana hati harus selalu diperhatikan.
- b) Gangguan nutrisi, kekurangan nutrisi seperti asupan protein yang kurang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar.
- c) Kondisi lingkungan, lingkungan yang tidak nyaman seperti suhu yang terlalu panas atau terlalu dingin dapat mempengaruhi konsentrasi belajar.
- d) Kondisi medis, kondisi medis seperti diabetes, hipertensi, atau penyakit jantung dapat mempengaruhi konsentrasi belajar.
- e) Konsumsi obat-obatan, konsumsi obat-obatan tertentu dapat mempengaruhi konsentrasi belajar (Lestari, 2020).

Pengelolaan konsentrasi belajar sangat penting dalam proses pembelajaran. Konsentrasi yang baik dapat membantu peserta didik untuk fokus pada materi yang sedang dipelajari dan mengeliminasi gangguan yang tidak relevan, sehingga meningkatkan kemampuan pemahaman materi. Selain itu, peserta didik yang mampu mengelola konsentrasi dengan baik akan lebih cepat menyerap informasi dan mengingat informasi yang diterima. Sebaliknya, peserta didik yang kurang mampu mengelola konsentrasi akan mengalami kesulitan dalam memahami materi. Oleh karena itu, guru harus dapat menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan memberikan metode pembelajaran yang sesuai untuk meningkatkan konsentrasi peserta didik dalam belajar.

Terdapat beberapa penyebab dari sulitnya konsentrasi pada peserta didik. Beberapa di antaranya bersumber dari diri peserta didik sendiri, seperti kurang minat pada materi yang diajarkan, kurangnya motivasi, kesulitan mengikuti perkembangan pembelajaran, atau masalah pribadi yang mengganggu konsentrasi. Selain itu, faktor lingkungan juga dapat mempengaruhi konsentrasi peserta didik, seperti suasana kelas yang kurang nyaman atau kurang variatif, atau metode pembelajaran yang kurang sesuai dengan kebutuhan peserta didik (Fridaram dkk., 2021). Oleh karena itu, pendidik harus dapat menciptakan lingkungan belajar yang kondusif

dan menyediakan metode pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik untuk meningkatkan konsentrasi peserta didik dalam belajar.

KESIMPULAN DAN SARAN

Olahraga adalah serangkaian gerak raga teratur dan terencana untuk memelihara dan meningkatkan kemampuan gerak. Kebugaran jasmani penting bagi anak usia sekolah dasar, dengan sekolah menyediakan program pendidikan jasmani terstruktur. Aktivitas fisik seperti berlari, melompat, berenang, bersepeda, dan bermain olahraga sangat penting untuk membangun tulang dan otot yang kuat. Konsumsi makanan sehat dan menjaga sistem kekebalan tubuh juga penting. Meningkatkan kesehatan jantung dan paru-paru dapat dilakukan dengan program pendidikan dan lingkungan sekolah yang mendukung. Sekolah dasar perlu meningkatkan program pendidikan jasmani yang terstruktur dan terencana dengan baik, mencakup berbagai jenis olahraga dan aktivitas fisik yang sesuai dengan usia siswa. Penyediaan fasilitas olahraga yang memadai dan lingkungan yang mendukung aktivitas fisik juga sangat diperlukan, termasuk lapangan bermain yang aman, alat olahraga yang cukup, dan ruang kelas yang mendukung untuk aktivitas fisik ringan seperti senam atau yoga. Dengan menerapkan langkah-langkah ini, diharapkan pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah dasar dapat memberikan manfaat yang maksimal bagi kesehatan fisik, mental, dan sosial siswa, serta membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini.

DAFTAR REFERENSI

- Al-Mighwar, M. (2006). *Psikologi Remaja Petunjuk Bagi Guru dan Orang Tua*. Pustaka Setia.
- Universitas Indonesia. (2017). *Studi tentang Kualitas Tidur Anak-Anak di Sekolah Dasar*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Watson, A. S. (1992). Children in Sports, dalam *Textbook of Science and Medicine in Sport*. UK: Blackwell Scientific Publications.
- Giriwijoyo, S., Komariyah, L., & Kartinah, N. T. (2007). *Ilmu Kesehatan Olahraga (Sport Medicine)*. Bandung: UPI Press.
- Djamaluddin, A., & Wardana. (2019). *Belajar dan Pembelajaran*. Kaaffah Learning Center.
- Fabio, S., & Kartiko, D. C. (2022). Tingkat aktivitas fisik mahasiswa program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi pada masa pandemi. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 10(1), 27-45.

- Fridaram, O., Isthari, E., Cicilia, P. G. C., Nuryani, A., & Wibowo, D. H. (2021). Meningkatkan Konsentrasi Belajar Peserta Didik dengan Bimbingan Klasikal Metode Cooperative Learning Tipe Jigsaw. *Magistrorum Et Scholarium: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 161–170. <https://doi.org/10.24246/jms.v1i22020p161-170>
- Hadi, H., Royana, I. F., & Setyawan, D. A. (2017). Keterampilan Gerak Dasar Anak Usia Dini Pada Taman Kanak-Kanak (TK) Di Kota Surakarta. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran)*, 3(2), 61-73.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Pedoman Tidur Sehat untuk Anak-Anak*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Lema, I. R., & Cahya, K. D. (2019). *Pentingnya Olahraga Dalam Kehidupan Sehari Agar Sehat dan Bugar*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/sr25x>
- National Association for Sport and Physical Education (NASPE). (2004). *Moving Into the Future: National Standards for Physical Education (2nd ed.)*. Reston, VA: NASPE Publications.
- Pusat Kesehatan Masyarakat Daerah. (2019). *Program Peningkatan Kualitas Tidur di Sekolah Dasar: Panduan Implementasi*. Jakarta: Pusat Kesehatan Masyarakat Daerah.
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., ... & Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics*, 146(6), 732-737.
- Sudirjo, E., & Alif, M. N. (2019). *Filsafat Pendidikan Jasmani*. Sumedang: UPI Sumedang Press.
- Triyono, & Mastur. (2014). *Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling Bidang Bimbingan Karir*. Paramitra.
- Wibawa, D. N. (2019). *Perlindungan Hukum Terhadap Atlet Pelatihan Daerah Dengan Organisasi Komite Olahraga Nasional Indonesia Terkait Kontrak Kerja* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- World Health Organization (WHO). (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: World Health Organization.
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2013). *Comprehensive School Physical Activity Programs: A Guide for Schools*. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services.
- Corbin, C. B., & Pangrazi, R. P. (2012). *Physical Fitness: Concepts and Applications*. Scottsdale, AZ: Holcomb Hathaway.
- Aditia, D. A. (2015). Penerapan Nilai-Nilai Positif Olahraga Dalam Interaksi Sosial Antar Siswa di SMA. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 4(12).