



PENGARUH KEBIASAAN OLAHRAGA BAGI KESEHATAN SISWA DI SEKOLAH DASAR NEGERI 15 BANDA ACEH

Salman Al Farisi*¹, Sariakin²

^{1,2}Universitas Bina Bangsa Getsempena

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kebiasaan olahraga terhadap kesehatan siswa di Sekolah Dasar Negeri 15 Banda Aceh. Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan dua siklus, yang terdiri dari tahap perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas V yang berjumlah 30 orang. Data diperoleh melalui observasi langsung, wawancara, serta pengukuran kondisi fisik siswa sebelum dan setelah pelaksanaan kebiasaan olahraga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan olahraga yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan kondisi fisik siswa, seperti daya tahan tubuh, kebugaran jasmani, serta kemampuan motorik. Selain itu, kebiasaan olahraga juga berpengaruh positif terhadap konsentrasi dan suasana hati siswa dalam kegiatan belajar. Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar sekolah terus memfasilitasi dan mendorong siswa untuk berolahraga secara teratur guna mendukung kesehatan dan perkembangan fisik serta mental mereka. Hasil penelitian yang diperoleh dari pelaksanaan dua siklus tindakan. Data yang disajikan mencakup aktivitas siswa, hasil belajar siswa, serta analisis dan refleksi terhadap pelaksanaan tindakan. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar siswa dengan memanfaatkan media gambar sebagai alat bantu pembelajaran.

Kata Kunci: *Pengaruh Olahraga, Kebiasaan Olahraga, Kesehatan siswa*

Abstract

This research aims to determine the effect of exercise habits on the health of students at State Elementary School 15 Banda Aceh. This research uses a Classroom Action Research (PTK) approach with two cycles, consisting of planning, action, observation and reflection stages. The research subjects were 30 class V students. Data was obtained through direct observation, interviews, and measuring the students' physical condition before and after implementing sports habits. The research results show that regular exercise habits can improve students' physical condition, such as endurance, physical fitness and motor skills. Apart from that, sports habits also have a positive effect on students' concentration and mood in learning activities. Based on the results of this research, it is recommended that schools continue to facilitate and encourage students to exercise regularly to support their physical and mental health and development. research results obtained from the implementation of two action cycles. The data presented includes student activities, student learning outcomes, as well as analysis and reflection on the implementation of actions. The main aim of this research is to improve student learning outcomes by utilizing image media as a learning tool.

Keywords: *Influence of Sports, Sports Habits, Student Health*

Salman Al Farisi*¹,

Email : sk4175170@gmail.com

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu aktivitas penting yang mendukung kualitas hidup manusia. Menurut WHO (2020), aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat membantu menjaga kebugaran tubuh, meningkatkan fungsi kognitif, serta mengurangi risiko berbagai penyakit, seperti obesitas, diabetes, hingga gangguan mental. Bagi siswa Sekolah Dasar, olahraga memiliki nilai strategis dalam menunjang pertumbuhan fisik, mental, dan sosial. Dalam tahap perkembangan, kebiasaan berolahraga mampu membentuk gaya hidup sehat yang akan berdampak positif sepanjang hayat (Sumadi, 2019).

Namun, banyak anak usia sekolah dasar saat ini kurang memiliki kebiasaan olahraga yang baik. Data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022) menunjukkan bahwa hanya sekitar 25% anak usia sekolah yang memenuhi rekomendasi aktivitas fisik harian selama 60 menit. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, di antaranya kurangnya motivasi internal, minimnya dukungan fasilitas olahraga, hingga meningkatnya ketergantungan pada perangkat elektronik seperti ponsel dan tablet. Akibatnya, banyak siswa mengalami berbagai masalah kesehatan, seperti obesitas, gangguan postur tubuh, hingga rendahnya daya tahan fisik (Putri & Suryani, 2021).

Sekolah Dasar Negeri 15 Banda Aceh tidak luput dari tantangan ini. Berdasarkan observasi awal di sekolah tersebut, terlihat bahwa partisipasi siswa dalam kegiatan olahraga rutin masih tergolong rendah. Misalnya, hanya sebagian kecil siswa yang antusias mengikuti program senam pagi atau olahraga mingguan yang diadakan sekolah. Padahal, berbagai program olahraga telah dirancang untuk mendorong keterlibatan siswa. Minimnya partisipasi ini diduga disebabkan oleh kurangnya kesadaran siswa dan dukungan optimal dari lingkungan sekitar, baik dari guru maupun orang tua.

Kebiasaan kurang berolahraga ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik siswa, tetapi juga memengaruhi aspek lain, seperti kemampuan konsentrasi, emosi, dan interaksi sosial mereka. Menurut penelitian oleh Hardiansyah (2020), anak-anak yang terbiasa melakukan olahraga secara teratur cenderung memiliki tingkat kebugaran lebih tinggi, prestasi belajar yang lebih baik, dan hubungan sosial yang lebih positif. Sebaliknya, anak-anak yang jarang berolahraga lebih rentan terhadap gangguan kesehatan fisik dan mental.

Namun, berdasarkan pengamatan di lapangan, kebiasaan olahraga di kalangan siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Banda Aceh masih terbilang rendah. Banyak siswa yang lebih memilih kegiatan yang kurang melibatkan aktivitas fisik, seperti bermain gadget, dibandingkan dengan berolahraga secara rutin. Menurut wawancara dengan guru olahraga, sebagian besar siswa menganggap pelajaran olahraga sebagai pelajaran yang tidak menarik dan cenderung memilih untuk tidak aktif berpartisipasi. Kondisi ini diduga berpengaruh terhadap kesehatan siswa, dengan meningkatnya keluhan seperti mudah lelah, obesitas, dan daya tahan tubuh yang rendah. Dari hasil pengamatan di SD Negeri 15 Banda Aceh, ditemukan bahwa nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) pada mata pelajaran PJOK sebagian besar siswa berada di bawah standar yang diharapkan.

Hal ini terkait dengan kondisi kesehatan mereka yang tidak optimal. Berikut ini adalah data mengenai hasil ulangan siswa di SD N 15 Banda Aceh.

Tabel 1.1 Data Kebiasaan Olahraga dan Kesehatan Siswa di SD Negeri 15 Banda Aceh

| No | Tahun Pelajaran | Jumlah Siswa | Siswa yang Aktif Berolahraga (per minggu) | Siswa yang Tidak Aktif Berolahraga (per minggu) | Masalah Kesehatan yang Ditemui (Obesitas, Lelah, dll.) |
|----|-----------------|--------------|---|---|---|
| 1 | 2024 | 30 | 10 (33%) | 20 (67%) | 15 siswa (50%) mengalami masalah kesehatan seperti obesitas, mudah lelah, daya tahan tubuh rendah |
| 2 | 2025 | 30 | 8 (27%) | 22 (73%) | 17 siswa (57%) mengalami masalah kesehatan yang serupa |

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa sebagian besar siswa yang tidak terlibat dalam kegiatan olahraga secara rutin cenderung mengalami masalah kesehatan, seperti obesitas, kelelahan, dan daya tahan tubuh yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa kurangnya kebiasaan olahraga dapat berdampak buruk terhadap kondisi fisik siswa, yang pada gilirannya mempengaruhi konsentrasi mereka dalam belajar.

Menurut Djaali (2016), "kebiasaan olahraga yang dilakukan secara rutin sangat berpengaruh pada kesehatan fisik dan mental siswa, serta dapat meningkatkan kualitas proses belajar mereka". Penurunan kebiasaan fisik di kalangan siswa berpotensi mengurangi kualitas kesehatan mereka dan dapat berakibat pada rendahnya capaian akademik. Sejalan dengan hal tersebut, berdasarkan data di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh kebiasaan olahraga terhadap kesehatan siswa di SD Negeri 15 Banda Aceh, dengan tujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh olahraga terhadap kebugaran dan kesehatan siswa, serta meningkatkan motivasi mereka untuk berolahraga secara rutin

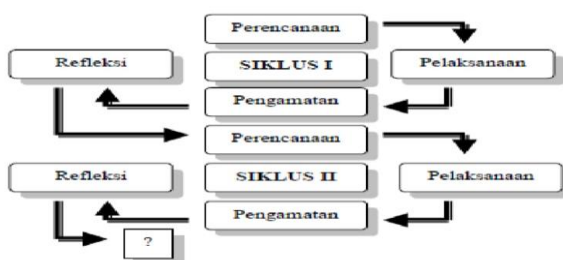
Berdasarkan paparan di atas, penulis merasa perlu untuk mengkaji lebih jauh tentang pengaruh kebiasaan olahraga terhadap kesehatan siswa di SDN 15 Banda Aceh. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran mendalam tentang bagaimana kebiasaan olahraga siswa dapat memengaruhi kualitas hidup mereka, baik dari aspek kesehatan fisik maupun psikis. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pihak sekolah dalam merancang program olahraga yang lebih efektif dan menarik, sehingga dapat meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya olahraga dalam kehidupan sehari-hari.

METODE PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk melaksanakan penelitian tindakan yang berkaitan dengan proses belajar mengajar.

Oleh karena itu, metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan desain model siklus. Rancangan ini terdiri dari dua siklus, di mana setiap siklus mencakup dua pertemuan yang masing-masing memiliki tahapan perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 15 Banda Aceh pada tahun ajaran 2024/2025, selama periode tiga bulan, dari awal bulan September hingga 27 November 2024, pada semester ganjil. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V di SD Negeri 15 Banda Aceh, yang terdiri dari 30 jumlah siswa, 15 orang siswa laki-laki dan 15 siswa perempuan.

(1) Perencanaan; (2) Pelaksanaan Tindakan ; (3) Observasi dan; (4) Refleksi



Gambar 1. Siklus PTK Model Kemmis dan Mc. Taggart (Arikunto, 2009)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan media gambar secara bertahap mampu meningkatkan pemahaman dan hasil belajar siswa.

1. Perbandingan Hasil Siklus I dan Siklus II:

- 1) Pada siklus pertama, hanya 62.50% siswa yang mencapai ketuntasan belajar, sedangkan pada siklus kedua, angka tersebut meningkat menjadi 90.00%.
- 2) Aktivitas guru dan siswa juga mengalami peningkatan, dari kategori "kurang" pada siklus pertama menjadi "baik" pada siklus kedua.

2. Faktor-faktor Pendukung:

- 1) Media gambar yang lebih variatif mampu menarik minat siswa.
- 2) Guru memberikan bimbingan intensif dan memotivasi siswa untuk aktif dalam pembelajaran.
- 3) Pengelolaan waktu yang lebih baik pada siklus kedua memberikan siswa kesempatan untuk lebih memahami materi.

3. Implikasi Penelitian:

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media gambar dapat menjadi alternatif yang efektif dalam meningkatkan hasil belajar siswa, terutama untuk materi yang bersifat abstrak.

SIMPULAN DAN SARAN

Kebiasaan olahraga bagi Kesehatan siswa olahraga yang dilakukan secara rutin memberikan banyak manfaat bagi kesehatan fisik dan mental. Kebiasaan ini membantu menjaga kebugaran tubuh, meningkatkan sistem kekebalan, serta mencegah berbagai

penyakit. Selain itu, olahraga juga dapat memperbaiki mood, mengurangi stres, dan meningkatkan kualitas tidur. Dengan menjadikan olahraga sebagai kebiasaan, seseorang dapat mencapai keseimbangan hidup yang lebih baik dan menjaga kesejahteraan jangka panjang. Para guru dianjurkan untuk menerapkan metode ini dalam kegiatan pembelajaran di kelas.

Secara keseluruhan, olahraga tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik siswa tetapi juga mendukung perkembangan mental dan sosial mereka. Oleh karena itu, penting bagi sekolah dan orang tua untuk mendorong siswa agar aktif secara fisik dan memasukkan olahraga sebagai bagian dari rutinitas sehari-hari mereka.

DAFTAR PUSTAKA

Arifin, Zainal, 2012, *Evaluasi Pembelajaran*, Bandung: Remaja Rosdakarya.

Arsyad, Azhar. (2011). *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Bloom, Benjamin S., et al. 1956. *Taxonomy of Educational Objectives : The Classification of Educational Goals, Handbook I Cognitive Domain*. New York : Longmans, Green and Co.

Djaali, N. A., & Utami, M. P. (2019). Analisis Keluhan Musculoskeletal Disorders (MSDs) Pada Karyawan PT. Control System Arena Para Nusa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 11(1), 80-87.

Gagne, Robert. M. (1985). *The Conditioning of Learning and Theory of Instruction*. 4th ed New York :Holt, Rinehart & Winston. P. 125.

Hardiansyah H, Food T, Sulaeman A, et al. Ringkasan Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan bagi orang Indonesia 2012. In : *Rumusan Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (WNPG) X 2012*. Bogor : Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (WNPG) : 18.

Hardiansya., P., dan Supariasa, I. D. N. . 2016. *Ilmu Gizi : Teori Aplikasi*. EGC : Jakarta.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Kurang Aktivitas Fisik Berpotensi Alami Penyakit Tidak Menular*

<https://www.kemkes.go.id/article/view/19090400004/kurang-aktivitas-fisikberpotensi-alami-penyakit-tidak-menular.html> - Diakses Maret 2022.

Sanjaya, W. 2006. *Strategi Pembelajaran*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Sumadi Suryabrata. *Metodologi Penelitian*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. (Badawi et al., 2019)

World Health Organization. (2020). #HealthyAtHome - Physical activity. Diakses dari <https://www.WHO.int/news-room/campaigns/connecting-the-world-to-combatcoronavirus/healthyathome/healthyathome---physical-activity>

