

Menjaga Kebugaran Jasmani Pada Anak 3 SDN 068343 Melalui Jalan Santai Ceria

Heka Maya Sari Sembiring¹, Anna Natinaria Hulu², Pasya Pebina Br Pandia³, Emia Latersia Berahmana⁴, Saur Tua Lumban Gaol⁵, Triwan Daniel Silaban⁶

^{1,2,3,4,5,6} Universitas Santo Thomas Medan, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Heka Maya Sari Sembiring

E-mai: Heka_sembiring@ust.ac.id

Abstrak

Penurunan aktivitas fisik anak akibat era digital sekarang ini menjadi salah satu faktor masalah bagi kesehatan anak. Maka dalam meningkatkan aktivitas fisik siswa, peneliti melaksanakan kegiatan jalan santai ceria dimana penelitian ini bertujuan untuk menjaga kebugaran jasmani siswa. Dalam mendapatkan hasil dan pembahasan maka peneliti menggunakan metode deskriptif kualitatif dan teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Dari pelaksanaan penelitian ini didapatkan hasil bahwa jalan santai ceria merupakan aktivitas fisik yang sesuai dan dapat dilakukan oleh peserta didik yang memiliki manfaat untuk menjaga kebugaran jasmani dikarenakan jalan santai dapat memperbaiki metabolisme tubuh, meningkatkan daya tahan tubuh dan manfaat baik lainnya.

Kata kunci – Jalan Santai Ceria, Kebugaran Jasmani, Peserta Didik

Abstract

The decline in children's physical activity due to the current digital era is one of the problematic factors for children's health. So, to increase students' physical activity, researchers carried out cheerful leisurely walking activities where this research aims to maintain students' physical fitness. In obtaining results and discussion, researchers used qualitative descriptive methods and data collection techniques using observation, interviews and documentation. From the implementation of this research, the results showed that cheerful leisurely walking is an appropriate physical activity that can be carried out by students which has benefits for maintaining physical fitness because leisurely walking can improve the body's metabolism, increase endurance and other good benefits.

Keywords – Cheerful Leisurely, Physical Fitness, Students

PENDAHULUAN

Pada zaman sekarang yang serba digital dan selalu menggunakan gadget, dari anak-anak hingga dewasa yang mengakibatkan kurangnya aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik membuat kebugaran jasmani menurun dan memberikan dampak buruk bagi kesehatan seperti meningkatkan resiko terkena penyakit, penurunan massa otot dan kepadatan tulang, bahkan penurunan fungsi kognitif dan lain sebagainya. Menurut Karim dkk (2018: 1) aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dilakukan oleh manusia dalam melakukan aktivitas setiap hari dari mulai bangun tidur sampai tidur kembali yang dihasilkan oleh otot rangka manusia dan memerlukan pengeluaran energi. Pada penelitian terdahulu didapatkan dari Organisasi Kesehatan Dunia menyebutkan, mayoritas remaja di 146 negara tidak cukup aktivitas fisik sehingga membahayakan kesehatan mereka saat ini dan di masa depan. Di Indonesia, jumlah anak yang tidak memenuhi standar aktivitas fisik ini 86,4% yang berarti di bawah rata-rata global.

Dari penelitian di atas, maka peneliti mendapatkan masalah pada anak sekolah dasar yaitu "Kebugaran jasmani yang tidak terjaga akibat kurangnya aktivitas fisik". Dari masalah tersebut, maka pendidikan di Indonesia menyediakan mata pelajaran penjas yang akan memotivasi para peserta didik untuk selalu menjaga kebugaran jasmaninya. Pelajaran pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, pengembangan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif dan bersikap sportif melalui kegiatan jasmani (Sari, 2020). Menurut Sadoso dikutip oleh Kemenkes RI (2017) Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam melakukan kegiatan fisik tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan. Jadi yang dimaksud kebugaran jasmani ialah kebugaran fisik. Menurut Perry (1997:37-38) faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani antara lain umur, jenis kelamin, somatotipe, atau bentuk badan, keadaan kesehatan, gizi, berat badan, tidur atau istirahat, dan kegiatan jasmaniah.

A. Umur

Pada dasarnya dapat terjadi baik secara fisiologi maupun patologi. Secara fisiologi, atrofi otot terjadi pada otot-otot yang terdapat pada anggota gerak yang lama tidak digunakan seperti pada keadaan anggota gerak yang dibungkus dengan gips. Daya tahan kardiorespiratori akasemakin menurun sejalan dengan bertambahnya umur, namun penurunan ini dapat berkurang, bila seseorang berolahraga teratur sejak dini. Kebugaran meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudin akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8-1% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya.

B. Jenis kelamin

Masing-masing jenis kelamin memiliki keuntungan yang berbeda. Secara hukum dasar wanita memiliki potensi tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi dari pria. Dalam keadaan normal mereka mampu menahan perubahan suhu yang jauh lebih besar. Kaum laki-laki cenderung memiliki potensi dalam kebugaran jasmani, dalam arti bahwa potensi mereka untuk tenaga dan kecepatan lebih tinggi.

C. Somatotipe atau bentuk tubuh

Kebugaran jasmani yang baik dapat dicapai dengan bentuk badan apapun sesuai dengan potensinya. Keadaan kesehatan Kebugaran jasmani tidak dapat dipertahankan jika kesehatan badan tidak baik atau sakit.

D. 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.

E. Berat badan

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

F. Tidur dan istirahat

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

G. Kegiatan jasmaniah dan olahraga

Kegiatan jasmaniah atau fisik yang dilakukan sesuai dengan prinsip latihan, takaran latihan, dan metode latihan yang benar akan membuat hasil yang baik. Kegiatan jasmani mencegah timbulnya gejala atrofi karena badan yang tidak diberi kegiatan. Atrofi didefinisikan sebagai hilang atau mengecilnya bentuk otot karena musnahnya serabut otot (Darmawan, 2017).

Olahraga yang paling baik adalah olahraga yang sesuai dengan usia dan juga kondisi tubuh, tidak dipaksakan dan juga tidak berlebihan. Olahraga dapat dikategorikan menjadi beberapa bagian seperti olahraga permainan, olahraga pertandingan, olahraga rohani dan sebagainya. Dalam pelaksanaannya, olahraga atau kegiatan fisik dapat dilakukan secara bersama-sama ataupun secara individual (Defri, 2024).

Oleh sebab itu, peneliti melakukan kegiatan fisik pada anak sekolah dasar sesuai dengan usia dan kondisi tubuh mereka yaitu dengan berjalan kaki secara bersama – sama. Jalan kaki adalah suatu kegiatan fisik yang menggunakan otot-otot tubuh terutama otot kaki untuk berpindah dari suatu tempat atau ketempat lain. Peneliti menjaga jasmani anak – anak agar tidak terlalu lelah maka olahraga berjalan kaki dilaksanakan dengan konsep jalan santai ceria.

Jalan santai ceria adalah aktivitas fisik yang melibatkan berjalan dengan kecepatan santai sambil menikmati lingkungan sekitar. Kegiatan ini biasanya dilakukan di tempat terbuka seperti taman, jalur pejalan kaki, atau sekitar lingkungan rumah.

H. Manfaat Jalan Santai Ceria :

- a) Meningkatkan kesehatan jantung: Jalan santai membantu menjaga tekanan darah dan kadar kolesterol tetap stabil, mengurangi risiko penyakit jantung.
- b) Membakar kalori: Meskipun terlihat santai, jalan kaki dapat membakar kalori dan membantu menjaga berat badan ideal.
- c) Meningkatkan mood: Aktivitas fisik melepaskan endorfin, hormon yang membuat kita merasa senang dan mengurangi stres.
- d) Meningkatkan kualitas tidur: Olahraga ringan seperti jalan santai dapat membantu kita tidur lebih nyenyak.
- e) Meningkatkan kekuatan tulang dan otot: Jalan kaki secara teratur membantu memperkuat tulang dan otot, terutama pada kaki dan tungkai bawah.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menjaga kebugaran jasmani siswa melalui kegiatan jalan santai ceria. Kegiatan ini dipilih karena dianggap menyenangkan dan mudah dilakukan oleh anak-anak. Selain itu, belum banyak penelitian yang secara khusus membahas efektivitas jalan santai ceria dalam meningkatkan kebugaran siswa kelas 3 di sekolah dasar. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan program aktivitas fisik yang efektif di sekolah.

METODE

Dalam memperoleh hasil yang baik maka pemilihan metodologi dalam penelitian harus tepat sasaran dan mengarah pada tujuan penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode deskriptif kualitatif dan teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi yang dilakukan peneliti yaitu mengamati data lapangan tentang kondisi siswa dalam pelaksanaan jalan santai ceria. Wawancara yang dilakukan peneliti dalam mengumpulkan informasi atau data yaitu dengan cara melakukan wawancara mendalam dan tanya jawab kepada siswa mengenai keadaan fisik dan hal – hal yang ia rasakan. Agar pembahasan lebih mendalam maka

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

peneliti menggunakan teknik dokumentasi dengan tujuan memberikan argument yang relevan dengan topik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilaksanakan pada :

Tempat : SD Negeri 068343 di Jl. Pinang Raya 4, Mangga, Kec. Medan Tuntungan, Kota Medan, Sumatera Utara.

Tanggal : 22 Januari 2025

Waktu : 10.30 – 12.00 WIB

Kegiatan jalan santai ceria melibatkan peserta didik kelas III SD dengan total jumlah siswa 23 siswa, tetapi yang hadir hanya 95,6% atau 22 siswa yang hadir dan 1 siswa tidak hadir.



Gambar 1.
Pemanasan

Sebelum melaksanakan kegiatan jalan santai, peneliti mengajak peserta didik melakukan pemanasan terlebih dahulu dengan tujuan untuk meregangkan otot – otot dan mempersiapkan tubuh dalam melaksanakan jalan santai ceria demi menghindari resiko terjadinya cedera. Pemanasan yang kami lakukan dimulai dari kepala-tangan-pinggang-kaki dan diakhiri dengan Jumping Jack. Adapun beberapa manfaat dari pemanasan yaitu (Mariyanto et al., n.d.) :

a. Fisiologis Pemanasan.

Sebagai akibat dari pemanasan yang dilakukan, suhu tubuh akan meningkat yang merupakan salah satu faktor yang memudahkan dalam unjuk kerja. Selanjutnya pemanasan akan merangsang aktivitas sistim syaraf pusat yang mengkoordinir sistim organisme, mempercepat waktu reaksi motorik dan memperhatikan koordinasi (dalam Bompa, 1988).

b. Psikologis

Secara psikologis peserta didik telah siap untuk menghadapi tugas yang harus dilaksanakannya. Dan melalui ulangan-ulangan elemen teknik yang dilakukan, peserta didik juga diaktifkan, sehingga dapat mempersiapkan proprioceptor pada umumnya.

c. Pencegahan Cedera

Peningkatan temperatur jaringan yang dihasilkan selama pemanasan akan mengurangi kejadian dan kemungkinan cedera pada otot. Sebagai contoh : elastisitas otot tergantung dari baik buruknya aliran darah. Otot yang tidak panas, volume darahnya rendah sehingga lebih rentan terhadap cedera atau kerusakan dibanding dengan otot yang volume darahnya tinggi.

Dari pemanasan yang telah dilakukan, masih banyak peserta didik yang kesulitan melakukan gerakan pemanasan contohnya kesulitan dalam menjaga keseimbangan, kesulitan dalam posisi tangan

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

dan kaki yang membuat kami para peneliti membantu mereka dalam melaksanakan pemanasan dengan memperbaiki posisi dan postur tubuh. Setelah melakukan pemanasan, perubahan para peserta didik terlihat dengan semangat mereka yang lebih meningkat dalam bergerak dengan kata lain bahwa secara jasmani mereka sudah siap melakukan jalan santai.



Gambar 2.
Pelaksanaan Jalan Santai Ceria



Gambar 3.
Memulai Jalan Santai Ceria



Gambar 4.
Mengakhiri Jalan Santai Ceria

Setelah melakukan pemanasan, peneliti dan peserta didik memulai pelaksanaan kegiatan jalan santai ceria selama 30 menit. Mulai pada pukul 11.00 WIB dan berakhir pada pukul 11.30 WIB dengan pelaksanaan yang aman dan terkendali. Saat melakukan jalan santai ceria para peserta didik kami ajak bernyanyi untuk memberikan semangat pada para peserta didik agar mereka menikmati jalan santai tersebut dan menggenggam tangan yang ada disebelahnya dengan tujuan supaya mereka saling menjaga teman mereka satu sama lain. Hal tersebut kami lakukan juga untuk meningkatkan rasa sosialisasi pada diri mereka. Dalam pelaksanaan jalan santai ceria tersebut, kami memberikan istirahat kepada peserta didik di menit ke 15 untuk menjaga tubuh mereka agar tetap bugar/ tidak terlalu letih dalam melanjutkan jalan santai berikutnya.

Setelah mengakhiri jalan santai ceria, kami mengamati sekitar 10 siswa mengalami kelelahan yang cukup berat dan sisanya masih dalam keadaan yang tidak terlalu letih. Setelah melakukan wawancara ke beberapa peserta didik maka peneliti mendapatkan hasil bahwa peserta didik yang mengalami kelelahan disebabkan karena tidak terbiasa berjalan kaki sedangkan peserta didik yang kebugaran jasmaninya masih terjaga sudah terbiasa melakukan jalan kaki. Dan kegiatan jalan santai ceria ini merupakan langkah baik bagi para peserta didik yang cepat letih maupun yang tidak untuk meningkatkan dan menjaga kebugaran jasmani mereka.

Menurut Alodokter, jalan santai ceria memberikan beberapa manfaat seperti : Menjaga kesehatan jantung, meningkatkan kekuatan tulang dan otot, mencegah diabetes, menjaga berat badan, menjaga daya tahan tubuh, dan mengurangi stress. Hasil bahwa jalan santai ceria dapat menjaga kebugaran jasmani yaitu para peserta didik dan peneliti berkeringat. Hubungannya yaitu, menurut Alodokter, manfaat keringat bagi tubuh yaitu membuang racun pada tubuh, mendorong hormone bahagia, meningkatkan sirkulasi darah, menjaga kulit, menurunkan hormone kortisol, dan mengurangi resiko batu ginjal. Setelah melakukan jalan santai ceria, para peserta didik diajak untuk duduk di lapangan dengan kaki diluruskan dengan tujuan agar otot –otot kaki menjadi rileks sehingga mengurangi kemungkinan munculnya keluhan seperti pegal, kaku ataupun kram.

Dari beberapa uraian di atas maka dapat dikatakan bahwa jalan santai ceria dapat menjaga kebugaran jasmani karena dapat memperbaiki metabolisme tubuh, mencegah berbagai penyakit, serta meningkatkan daya tahan tubuh.



Gambar 5.

Memberikan konsumsi kepada peserta didik

Peneliti menyediakan air minum untuk para peserta didik agar menjaga keseimbangan cairan tubuh, kesehatan jantung, menjaga tekanan darah dan menjaga suhu tubuh mereka. Selain air mineral, peneliti menyediakan roti sebagai sumber energi karena mengandung karbohidrat dan protein yang membantu mengisi energi dan memulihkan otot.



Gambar 6.

Foto bersama peneliti dan peserta didik



Gambar 7.
Surat Balasan

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan tersebut dapat disimpulkan bahwa anak yang jarang melakukan kegiatan berjalan kaki cenderung lebih cepat letih disbanding anak yang sudah terbiasa berjalan kaki. Maka upaya menjaga kebugaran jasmani siswa yaitu dengan melakukan aktivitas fisik. Salah satunya yang dapat dan mudah dilakukan bagi para peserta didik yaitu "Jalan Santai Ceria" yang dapat menjaga kebugaran jasmani dikarenakan memiliki manfaat untuk memperbaiki metabolisme tubuh serta meningkatkan daya tahan tubuh.

Semoga kita semua bisa melaksanakan berbagai aktivitas fisik salah satunya dengan berjalan kaki yang memberikan dampak positif bagi diri sendiri dalam menjaga kebugaran jasmani. Dan juga dapat mengajak para anak-anak untuk melakukan kegiatan tersebut agar mereka terbiasa sehingga memberikan manfaat yang sangat baik bagi tubuh mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Arif, A.(2019). *Siswa Sekolah di Indonesia Kurang Aktvitas Fisik*. Jakarta: Kompas. Diakses dari : <https://www.kompas.id/baca/utama/2019/11/25/siswa-sekolah-di-indonesia-kurang-aktvitas-fisik>
- Darmawan, I. (2017). *Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas*. 7(2), 143–154.
- Defri, P. (2024). *Olahraga Sehat (Jalan Santai)*. 1(1), 9–12.
- Mariyanto, M., Pendidikan, J., Olahraga, K., Keguruan, F., Pendidikan, I., Sebelas, U., & Surakarta, M. (n.d.). *View metadata, citation and similar papers at core.ac.uk*. 525–542.
- Sari, D. N. (2020). *Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar*. *Sporta Saintika*, 5(2), 133–138. <https://doi.org/10.24036/sporta.v5i2.149>