

Optimalisasi Aktivitas Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Sindanghayu

Muhammad Faturochman¹, Lela Nurlaela², Dewi Wahyuni³, Aqilah Himmatal Aulia⁴, Eka Farid⁵, Muhammad Wafi Al Kautsar⁶

¹²³⁴⁵⁶Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon

Email : m.faturochman03@gmail.com

HP. 08122350683

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh rendahnya minat siswa terhadap olahraga, yang sebagian besar waktunya dihabiskan dengan gawai. Kondisi tersebut berdampak pada kurangnya kebiasaan hidup sehat berbasis aktivitas fisik. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa olahraga merupakan aktivitas gerak teratur dan terencana yang bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan rohani, serta keterampilan motorik siswa. Optimalisasi program pendidikan jasmani yang terstruktur dan didukung fasilitas memadai di sekolah mampu mencegah risiko obesitas dan membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini.

Kata kunci: Olahraga, Hidup Sehat, Aktivitas Fisik.

Abstract

This research was motivated by students' low interest in sports, with most of their time spent on gadgets. This condition results in a lack of healthy lifestyle habits based on physical activity. This study used a descriptive qualitative method with data collection techniques through observation and documentation. The results show that exercise is a regular and planned movement activity that is beneficial for improving physical fitness, mental health, and motor skills in students. Optimizing a structured physical education program supported by adequate facilities in schools can prevent the risk of obesity and foster healthy lifestyle habits from an early age.

Keyword: Sport, Health, Healthy Living, School Environment.

PENDAHULUAN

Kesehatan tubuh merupakan faktor penting dalam mendukung keberhasilan belajar siswa. Penelitian Suryadi dkk. (2021) menunjukkan bahwa aktivitas fisik rutin dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan mencegah obesitas. Namun, kenyataannya banyak siswa sekolah dasar lebih banyak menghabiskan waktu dengan gawai dibandingkan berolahraga. Di SDN 1 Sindanghayu, kondisi ini terlihat dari minimnya partisipasi siswa dalam kegiatan olahraga, sehingga diperlukan strategi optimalisasi aktivitas jasmani.

Kesehatan tubuh menurut WHO adalah suatu kondisi yang tidak hanya diartikan sebagai ketiadaan penyakit atau kelemahan, tetapi lebih luas lagi mencakup keadaan sejahtera secara fisik, mental, dan sosial. Tubuh yang sehat menurut pandangan ini berarti organ-organ tubuh mampu bekerja secara optimal, didukung dengan kekuatan fisik yang baik, pola makan yang seimbang, serta terhindar dari penyakit yang mengganggu aktivitas sehari-hari.

Namun, kenyataannya masih banyak siswa sekolah dasar yang kurang memaksimalkan kegiatan olahraga. Faktor seperti penggunaan gawai yang berlebihan, kurangnya motivasi, dan terbatasnya sarana serta prasarana olahraga di sekolah menjadi kendala dalam penerapan pola hidup sehat berbasis aktivitas fisik. Kondisi ini juga dirasakan di SDN 1 Sindanghayu, di mana sebagian siswa belum terbiasa melakukan olahraga secara optimal baik di sekolah maupun di lingkungan sekitar.

Sebagai lembaga pendidikan, SDN 1 Sindanghayu memiliki peran strategis dalam membentuk pola hidup sehat melalui kegiatan olahraga. Optimalisasi kegiatan olahraga di sekolah diharapkan mampu membantu siswa meningkatkan kesehatan tubuh, membangun disiplin, serta menumbuhkan kebiasaan hidup aktif dan sehat sejak dini. Oleh karena itu, diperlukan kajian dan penerapan strategi yang tepat agar olahraga benar-benar memberikan manfaat maksimal bagi kesehatan siswa.

1. Perumusan Masalah

Kurangnya minat dan motivasi siswa terhadap olahraga di lingkungan sekolah dan lebih menghabiskan waktu bermain gadget dibandingkan untuk berolahraga.

2. Tujuan Kegiatan

Untuk mengoptimalkan dan memotivasi siswa terhadap olahraga di lingkungan sekolah

3. Kajian Literatur

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. (Karina dkk, 2024).

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif (Ramdhani, 2021). Data dikumpulkan melalui:

1. **Observasi**, dengan pengamatan langsung terhadap siswa dalam kegiatan olahraga.
2. **Dokumentasi**, berupa arsip sekolah, foto, dan catatan kegiatan terkait aktivitas jasmani.

HASIL

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa siswa cenderung lebih tertarik menggunakan gawai dibanding berolahraga. Melalui sosialisasi dan praktik olahraga, motivasi siswa meningkat. Program ini memberikan pemahaman pentingnya membagi waktu antara bermain gawai dan berolahraga untuk menjaga kesehatan fisik maupun mental. Penelitian ini berawal dari masalah nyata di mana siswa kurang berminat dan termotivasi untuk berolahraga, dan sebaliknya lebih banyak menghabiskan waktu dengan gadget. Kondisi ini menyebabkan minimnya kebiasaan hidup sehat melalui aktivitas fisik.

Kegiatan sosialisasi optimalisasi olahraga efektif dalam mengatasi anak untuk gemar berolahraga pada anak usia sekolah dasar merupakan salah satu program kerja dalam pelaksanaan KKN Universitas Nahdlatul Ulama pada tahun 2025 yang dilaksanakan di Desa Sindanghayu, Kecamatan Beber, Kabupaten Cirebon. Sebelum penyusunan program kegiatan, dilakukan observasi untuk memantau dan mengumpulkan informasi tentang permasalahan yang ada di SD di Desa Sindanghayu dengan mengunjungi SDN 1 Sindanghayu. Hasil dari observasi tersebut kemudian dirapatkan bersama pihak sekolah untuk dijadikan acuan dalam penentuan program kerja yang akan dilaksanakan di Desa Sindanghayu dengan tema “Mengoptimalkan gadget dan olahraga untuk kesehatan tubuh dan pikiran”.

Hal ini didasarkan pada hasil survei dan rapat yang menunjukkan bahwa masih banyak siswa sekolah dasar yang membutuhkan pemahaman tentang pentingnya membagi waktu untuk berolahraga di bandingkan bermain gadget secara berlebihan.

PEMBAHASAN

Olahraga tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sarana pendidikan nilai seperti disiplin, sportivitas, dan kerja sama. Hal ini sejalan dengan UU No.11 Tahun 2022 tentang keolahragaan yang menekankan peran olahraga dalam mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Dengan demikian, optimalisasi olahraga di sekolah dasar menjadi strategi penting untuk menumbuhkan kebiasaan hidup sehat sejak dini.

Olahraga menurut World Health Organization (WHO) adalah bentuk aktivitas fisik yang melibatkan gerakan tubuh dengan pengeluaran energi, baik dalam bentuk kegiatan sehari-hari, rekreasi, maupun latihan terstruktur. WHO menekankan bahwa olahraga bukan hanya sekadar aktivitas untuk kebugaran jasmani, tetapi juga bermanfaat bagi kesehatan mental dan sosial. Dengan melakukan olahraga secara rutin, seseorang dapat meningkatkan daya tahan tubuh, mengurangi risiko penyakit tidak menular, menjaga kesehatan mental, serta memperkuat hubungan sosial. Oleh karena itu, WHO merekomendasikan olahraga dilakukan secara teratur sesuai usia dan kebutuhan agar tercapai kualitas hidup yang sehat dan seimbang.

Dalam dunia olahraga, penting memiliki kebugaran jasmani yang baik karena kebugaran yang baik dapat memengaruhi kinerja dalam berbagai aktivitas. Keberhasilan dalam mencapai sesuatu yang produktif seringkali tergantung pada tubuh yang sehat dan bugar. Sebagai makhluk hidup dengan berbagai organ tubuh yang lengkap, menjaga agar organ-organ tersebut berfungsi optimal sangat penting untuk memastikan kesehatan secara keseluruhan. Kesehatan dan kebugaran jasmani memiliki peran sentral dalam latihan dan

pertandingan, sehingga setiap olahragawan, termasuk siswa, sebaiknya memberikan perhatian khusus pada aspek kebugaran jasmani sejak dini. Guru olahraga perlu mengetahui tingkat kebugaran jasmani para peserta didiknya karena hal ini akan berdampak langsung pada prestasi mereka. Untuk merancang program pembelajaran yang bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani siswa, guru memerlukan informasi awal mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa sebagai dasar untuk mengarahkan proses pembelajaran.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan

KESIMPULAN

Optimalisasi olahraga di SDN 1 Sindanghayu berhasil meningkatkan pengetahuan dan motivasi siswa dalam berolahraga. Program ini efektif menanamkan kebiasaan hidup sehat, meskipun masih terdapat keterbatasan fasilitas dan keterlibatan orang tua. Kedepannya kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan masyarakat diperlukan untuk mendukung keberlanjutan program olahraga bagi siswa sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfi Yuda. (2021, September 09). *Pengertian Olahraga, Tujuan, Manfaat, Macam, dan Jenisnya yang Perlu Diketahui*. Retrieved September 16, 2025, from Bola.com: <https://www.bola.com/ragam/read/4653568/pengertian-olahraga-tujuan-manfaat-macam-dan-jenisnya-yang-perlu-diketahui>
- Ari Gana Yulianto, Andika Triansyah, & Amalia Nurul Azizah. (2025, Mei 05). *Strategi Optimalisasi Aktivitas Fisik dalam Pendidikan Jasmani untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa*. Retrieved September 16, 2025, from Journal Olympic: <https://jolimpic.uho.ac.id/index.php/journal/article/view/131>
- Muhammad Hasbi, Maryana, & Muhammad Ngasmawi. (2020, Juli 12). *Menjaga Kesehatan Anak Usia Dini*. Retrieved September 16, 2025, from Kemendikdasmen: <https://repositori.kemendikdasmen.go.id/20664/1/01%20Menjaga%20Kesehatan%20AUD.pdf>
- RM. (2023, Mei 06). *Pentingnya Olahraga untuk Kesehatan Optimal*. Retrieved September 16, 2025, from Sarolangunkab: <https://sarolangunkab.go.id/artikel/baca/pentingnya-olahraga-untuk-kesehatan-optimal#>
- Yunita Mawarni, & Ibnu Muthi. (2023, Oktober 01). *Optimalisasi Peran Pendidikan Olahraga Dalam Meningkatkan Pemahaman Anak-Anak Tentang Kesehatan Tubuh*. Retrieved September 16, 2025, from Jurnal Ilmiah Multidisplin: <https://ejournal.lumbungpare.org/index.php/jim/article/view/413>