



Program Siswa Bugar sebagai Kegiatan Promosi Aktivitas Fisik untuk Siswa SD Ujung Tanah

Muhammad Zulfikar^{1*}, Hasmyati², Hasyim³, Asri Awal⁴, Harnita Rosalia⁵

^{1,2,3,4,5}Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar, Jl. Wijaya Kusuma Raya No. 14 Kampus UNM Banta-bantaeng, Kota Makassar, Sulawesi Selatan
Email koresponding: muh.zulfikar@unm.ac.id

Abstrak

Kebugaran merupakan aspek penting dalam perkembangan anak-anak, khususnya bagi siswa sekolah dasar. Di masa pertumbuhan ini, aktivitas fisik tidak hanya membantu mereka dalam membentuk tubuh yang sehat, tetapi juga berkontribusi terhadap perkembangan mental dan emosional yang optimal. Program siswa bugar ini merupakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang diselenggarakan untuk menanamkan pembiasaan aktivitas fisik di sekolah melalui kegiatan senam pagi bersama secara rutin serta kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw. Mitra pada kegiatan ini adalah SDN 79 Ujung Tanah, yang terletak di Kelurahan Ujung Tanah, Kecamatan Cenrana, Kabupaten Bone, Provinsi Sulawesi Selatan. Kegiatan ini berlangsung selama 16 minggu yang juga merupakan bagian dari program kerja mahasiswa kampus mengajar di sekolah ini. Kegiatan ini berdampak positif pada siswa dan guru. Siswa melaporkan mereka lebih bugar dan lincah dalam bergerak setelah program ini dilaksanakan. Mereka juga merasa lebih akrab dan intens dalam berkomunikasi dan bekerja sama dengan teman-teman mereka di sekolah. Para guru juga melaporkan sikap positif mereka terhadap program aktivitas fisik yang dilaksanakan. Mereka memahami pentingnya mengembangkan aspek kesehatan fisik dan mental siswa secara menyeluruh. Mereka berkomitmen untuk tetap melanjutkan kegiatan dan bahkan akan menambah jika memungkinkan.

Kata kunci: aktivitas fisik, kebugaran jasmani, sekolah dasar.

Abstract

Physical fitness is an important aspect in children's development, especially for elementary school students. During this growth period, physical activity not only helps them in forming a healthy body, but also contributes to optimal mental and emotional development. This fit student program is a community service activity held to instill the habit of physical activity in schools through regular morning exercise activities together and sepak takraw extracurricular activities. The partner in this activity is SDN 79 Ujung Tanah which is located in Ujung Tanah Village, Cenrana District, Bone Regency, South Sulawesi Province. This activity lasts for 16 weeks which is also part of the work program of campus teaching students at this school. This activity has a positive impact on students and teachers. Students reported that they were fitter and more agile in moving after this program was implemented. They also felt closer and more intense in communicating and working together with their friends at school. The teachers also reported their positive attitude towards the physical activity program that was implemented. They understand the importance of developing the physical and mental health aspects of students as a whole. They are committed to continuing the activities and will even add more if possible.

Keywords: physical activity, physical fitness, elementary school.



PENDAHULUAN

Kebugaran merupakan aspek penting dalam perkembangan anak-anak, khususnya bagi siswa sekolah dasar. Di masa pertumbuhan ini, aktivitas fisik tidak hanya membantu mereka dalam membentuk tubuh yang sehat, tetapi juga berkontribusi terhadap perkembangan mental dan emosional yang optimal. Mengingat pentingnya kebugaran bagi siswa, berbagai program dan aktivitas fisik sebaiknya menjadi bagian integral dari kurikulum sekolah dasar. Namun saat ini banyak anak-anak sekolah dasar yang mengalami kelebihan berat badan. Anak-anak dengan tingkat kebugaran yang rendah lebih mungkin mengalami kelebihan berat badan atau obesitas seiring berjalannya waktu dibandingkan anak-anak dengan tingkat kebugaran yang tinggi (Myers et al., 2019).

Kebugaran jasmani dapat membawa banyak manfaat bagi anak-anak. Secara fisik, aktivitas fisik dapat membantu meningkatkan kekuatan otot dan tulang, memperbaiki keseimbangan dan koordinasi, serta meningkatkan daya tahan tubuh. Aktivitas fisik juga membantu mengurangi risiko obesitas pada anak-anak, yang merupakan masalah kesehatan yang semakin meningkat saat ini (Street et al., 2015). Kebugaran fisik juga memiliki dampak positif terhadap prestasi akademik. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang rutin berolahraga cenderung memiliki kemampuan kognitif yang lebih baik. Mereka lebih mampu berkonsentrasi, memiliki daya ingat yang lebih baik, dan mampu memecahkan masalah dengan lebih efisien. Ini semua berkontribusi terhadap pencapaian akademik yang lebih baik di sekolah. Selain manfaat fisik dan akademik, kebugaran juga memainkan peran penting dalam pengembangan sosial dan emosional anak-anak (Lewis et al., 2016). Melalui olahraga, anak-anak belajar tentang kerja sama tim, sportivitas, dan disiplin. Mereka juga belajar mengatasi kemenangan dan kekalahan, yang merupakan bagian penting dari perkembangan emosional mereka. Aktivitas fisik juga dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan, serta meningkatkan rasa percaya diri.

Kebugaran jasmani merupakan prediktor yang lebih kuat terhadap obesitas total dan abdominal dibandingkan aktivitas fisik pada anak-anak dan remaja (Aphamis et al., 2015). Sebagai faktor pendukung aktivitas fisik, kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan memberikan landasan fisik bagi anak-anak untuk menikmati keterlibatan mereka dalam berbagai aktivitas fisik. Rendahnya tingkat aktivitas fisik dan perilaku sedenter di masa muda berhubungan dengan penyakit kardio-metabolik dan obesitas (Carson et al., 2016). Selain itu ditemukan bahwa aktivitas fisik pada masa kanak-kanak dapat memprediksi tingkat aktivitas fisik pada masa dewasa, dengan siswa yang paling aktif dan paling jarang duduk menunjukkan tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi dan indeks massa tubuh yang lebih rendah di kemudian hari dibandingkan dengan teman sebayanya. Oleh karena itu promosi aktivitas fisik di masa kanak-kanak dianggap sebagai strategi kunci untuk mengatasi masalah obesitas dan penyakit kronis.



Intervensi berbasis sekolah dianggap dapat memberikan dampak positif bagi anak-anak (Neil-Sztramko et al., 2021; Russ et al., 2015) karena siswa menghabiskan banyak waktunya di sekolah sehingga dapat memberikan dampak yang relevan terhadap kebiasaan aktivitas siswa. Namun SDN 79 Ujung Tanah yang merupakan mitra dan sasaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memiliki beberapa persoalan terkait kegiatan kebugaran di sekolah. Pertama, sekolah belum memiliki guru pendidikan jasmani yang berlatar belakang pendidikan jasmani. Mata pelajaran pendidikan jasmani hanya diisi oleh guru bidang studi lain di sekolah secara sukarela sehingga pembelajaran pendidikan jasmani tidak terlalu efektif dalam mempromosikan aktivitas kebugaran. Kedua, kegiatan aktivitas fisik di sekolah hanya pelajaran pendidikan jasmani saja. Tidak ada kegiatan pendukung lain seperti kegiatan ekstrakurikuler olahraga ataupun kegiatan sejenisnya. Oleh karena itu tim pengabdian berinisiasi untuk menyelenggarakan program “Siswa Bugar” di sekolah dalam mengatasi permasalahan tersebut. Program ini terdiri atas kegiatan senam pagi bersama setiap hari dan kegiatan ekstrakurikuler olahraga yaitu ekstrakurikuler sepak takraw pada sore hari. Kegiatan ini sebagai sarana pengenalan dan penanaman konsep kebugaran pada siswa serta guru-guru dan juga merupakan wadah bagi siswa untuk memperkaya pengalaman mereka dalam melakukan berbagai macam aktivitas fisik.

METODE

Program siswa bugar ini dilaksanakan selama 16 minggu ini yang dibagi ke dalam beberapa program yaitu senam pagi bersama, dan kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di sore hari. Tim pengabdian memilih kegiatan ini dengan pertimbangan belum maksimalnya pembelajaran pendidikan jasmani serta belum adanya kegiatan aktivitas fisik lain yang dilaksanakan di sekolah sehingga tim pengabdian berupaya menghadirkan kegiatan yang mudah dilaksanakan namun tetap dapat menghasilkan dampak yang positif bagi siswa dan warga sekolah lainnya. Selain itu kegiatan ini merupakan salah satu program kampus mengajar yang telah direncanakan oleh mahasiswa kampus mengajar yang ditempatkan di sekolah tersebut.

Mitra yang dilibatkan pada kegiatan pembiasaan aktivitas fisik ini yaitu SDN 79 Ujung Tanah, yang terletak di Kelurahan Ujung Tanah, Kecamatan Cenrana, Kabupaten Bone, Provinsi Sulawesi Selatan. Kurikulum yang diterapkan dalam pembelajaran sehari-hari adalah kurikulum 2013 dan kurikulum merdeka. Jumlah peserta didik di sekolah ini berjumlah 118 siswa. Sedangkan jumlah tenaga pendidik ada 3 orang yaitu 1 kepala sekolah, 1 operator sekolah, 1 bujang, selain itu guru kelas ada 6 orang dan 1 guru agama. Di sekolah tersebut terdapat 5 ruangan kelas, 1 perpustakaan, 1 ruangan kantor guru yang di dalamnya sudah terdapat ruangan Kepala Sekolah, 1 ruangan gudang beserta perlengkapan Olahraga, ruangan UKS, 2 WC, 5 tempat wudhu, serta kantin sekolah.



Pelaksanaan kegiatan siswa bugar ini berlangsung dari Februari 2023 hingga Juni 2023. Program siswa bugar ini dibagi ke dalam dua sub kegiatan yang dilaksanakan secara serempak dalam kegiatan pembiasaan aktivitas fisik ini yaitu kegiatan senam pagi bersama yang dilakukan setiap pagi hari sebelum siswa memasuki jam pelajaran reguler dan kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw yang dilaksanakan tiga kali seminggu.

Program pengabdian kepada masyarakat ini dirancang serta dilaksanakan oleh tim pengabdian yang terdiri atas 5 dosen dan 4 mahasiswa peserta kampus mengajar di sekolah tersebut. Dalam kegiatan ini dosen bertugas memantau proses berjalannya program serta memberikan masukan dan memetakan program yang akan diimplementasikan. Pembagian tugas kemudian dilakukan untuk memetakan tugas dan tanggung jawab mahasiswa selama program berlangsung. Dua mahasiswa bertanggung jawab atas kegiatan melaksanakan dan mengorganisasi kegiatan senam pagi, serta 2 mahasiswa lainnya bertanggung jawab atas penyelenggaraan kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw. Program siswa bugar ini dievaluasi melalui kegiatan wawancara yang dilakukan pada minggu ke 16 kepada siswa dan para guru di sekolah untuk mengetahui tingkat keberhasilan dan efektivitas program siswa bugar ini. Wawancara ini dilakukan pada 4 orang guru di sekolah dan 10 siswa dipilih secara acak yang mengikuti kegiatan ini dari awal hingga akhir juga diwawancarai.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program siswa bugar yang terdiri atas kegiatan senam pagi dan kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepak takraw yang diterapkan kepada siswa memberikan banyak dampak yang positif. Program ini tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani tetapi juga menumbuhkan kerja sama tim dan disiplin di kalangan siswa. Siswa merasa bahwa setelah adanya kegiatan-kegiatan ini mereka merasa lebih bugar, badan mereka terasa ringan dan lincah. Mereka juga melaporkan peningkatan konsentrasi dalam aktivitas belajar mereka. Ini sejalan dengan literatur yang mengungkap bahwa aktivitas fisik secara teratur telah terbukti meningkatkan fungsi kognitif dan kebugaran secara keseluruhan (Koščak Tivadar, 2017). Selain itu, kebersamaan yang dibangun melalui olahraga beregu seperti sepak takraw mendorong persahabatan yang langgeng dan lingkungan sekolah yang mendukung. Para siswa mengaku lebih dekat dan lebih intens dalam berkomunikasi dengan teman-teman mereka. Dampak positif ini tidak hanya berdampak pada saat bermain takraw di lapangan, tetapi juga memengaruhi keterampilan sosial dan emosional mereka. Pelatihan olahraga sepak takraw di sekolah dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar bermain takraw, kerja sama, bahkan kesadaran siswa akan pentingnya olahraga untuk menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani (Saputra et al., 2024; Sulastri et al., 2023). Oleh karena itu dengan mereka terlibat dalam kegiatan ini, siswa diharapkan pula dapat mengembangkan rasa tanggung jawab dan



kepemimpinan yang lebih besar, mempersiapkan mereka menghadapi tantangan masa depan baik secara akademis maupun pribadi.

Program siswa bugar yang terdiri atas kegiatan senam pagi dan kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepak takraw juga memberikan dampak positif kepada guru di sekolah. Para guru mengaku senang melihat antusias siswa dalam mengikuti kegiatan yang menurut mereka lebih bermakna dan produktif. Para guru juga lebih memahami pentingnya lingkungan sekolah yang diisi dengan kegiatan aktivitas fisik karena dapat memberikan dampak positif pada siswa. Program promosi aktivitas fisik seperti ini terbukti dapat mengubah persepsi guru terkait pentingnya menanamkan pemahaman dan pembiasaan aktivitas fisik pada siswa (Anwar et al., 2024; Zulfikar et al., 2023). Sejalan dengan bukti tersebut, program ini juga telah meningkatkan pemahaman serta diharapkan tercipta kolaborasi di sekolah, yang dapat mengintegrasikan aktivitas fisik ke dalam rencana pembelajaran para guru ke depannya, sehingga menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat. Hasilnya, siswa tidak hanya dapat meningkatkan kebugaran fisiknya tetapi juga mereka akan dapat mengembangkan keterampilan kerja sama tim dan kepemimpinan yang akan bermanfaat bagi mereka dalam berbagai aspek kehidupan. Para guru mengakui akan mempertahankan kegiatan ini dan bahkan akan menambah kegiatan olahraga lain jika memungkinkan. Komitmen ini diharapkan menghasilkan pergeseran yang lebih luas menuju pendidikan holistik, yang mengutamakan kesehatan fisik dan mental siswa di samping hanya mengutamakan prestasi akademik. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik siswa tetapi juga mendorong rasa kebersamaan dan rasa memiliki di sekolah, yang pada akhirnya berkontribusi pada budaya sekolah yang lebih positif.



Gambar 1. Kegiatan senam pagi bersama



Gambar 2. Kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terlaksana dengan menyelenggarakan program “Siswa Bugar” di SDN 79 Ujung Tanah. Program ini terdiri atas kegiatan senam pagi bersama setiap hari dan kegiatan ekstrakurikuler olahraga yaitu ekstrakurikuler sepak takraw pada sore hari. Kegiatan ini sebagai sarana pengenalan dan penanaman konsep kebugaran pada siswa serta guru-guru dan juga merupakan wadah bagi siswa untuk memperkaya pengalaman mereka dalam melakukan berbagai macam aktivitas fisik. Program siswa bugar ini dilaksanakan selama 16 minggu ini yang dibagi ke dalam beberapa program yaitu senam pagi bersama, dan kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di sore hari. Kegiatan ini berdampak positif pada siswa dan guru. Siswa melaporkan mereka lebih bugar dan lincah dalam bergerak setelah program ini dilaksanakan. Mereka juga merasa lebih akrab dan intens dalam berkomunikasi dan bekerja sama dengan teman-teman mereka di sekolah. Para guru juga melaporkan sikap positif mereka terhadap program aktivitas fisik yang dilaksanakan. Mereka memahami pentingnya mengembangkan aspek kesehatan fisik dan mental siswa secara menyeluruh. Mereka berkomitmen untuk tetap melanjutkan kegiatan dan bahkan akan menambah jika memungkinkan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Seluruh tim pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk kegiatan pembiasaan aktivitas fisik mengucapkan terima kasih atas dukungan dari berbagai pihak sehingga kegiatan ini dapat berlangsung sesuai perencanaan. Tim mengahaturkan ucapan terima kasih kepada pihak kampus mengajar, dinas pendidikan Kab. Bone, SDN 79 Ujung Tanah yang telah menerima tim dan memberikan izin untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian, serta pihak lain yang tidak disebutkan.



DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, N. I. A., Mappanyukki, A. A., Hamzah, A., & Zulfikar, M. (2024). Pembiasaan Aktivitas Fisik melalui Program Kampus Mengajar Sekolah Dasar di Kabupaten Bone. *Jurnal Dharma Pendidikan Dan Keolahragaan*, 4(1), 9–16. <https://doi.org/https://ejournal.unib.ac.id/dharmapendidikan/article/view/34286>
- Aphamis, G., Giannaki, C. D., Tsouloupas, C. N., Ioannou, Y., & Hadjicharalambous, M. (2015). The relationship between physical fitness and obesity among a sample of adolescents in Cyprus. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 27(4), 369–375. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2014-0054>
- Carson, V., Hunter, S., Kuzik, N., Gray, C. E., Poitras, V. J., Chaput, J.-P., Saunders, T. J., Katzmarzyk, P. T., Okely, A. D., Connor Gorber, S., Kho, M. E., Sampson, M., Lee, H., & Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth: an update. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6 (Suppl. 3)), S240–S265. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0630>
- Košćak Tivadar, B. (2017). Physical activity improves cognition: possible explanations. *Biogerontology*, 18(4), 477–483. <https://doi.org/10.1007/s10522-017-9708-6>
- Lewis, L., Maher, C., Katzmarzyk, P., & Olds, T. (2016). Individual and School-Level Socioeconomic Gradients in Physical Activity in Australian Schoolchildren. *Journal of School Health*, 86(2), 105–112. <https://doi.org/10.1111/josh.12357>
- Myers, J., Kokkinos, P., & Nyelin, E. (2019). Physical Activity, Cardiorespiratory Fitness, and the Metabolic Syndrome. *Nutrients*, 11(7), 1652. <https://doi.org/10.3390/nu11071652>
- Neil-Sztramko, S. E., Caldwell, H., & Dobbins, M. (2021). School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2021(9). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007651.pub3>
- Russ, L. B., Webster, C. A., Beets, M. W., & Phillips, D. S. (2015). Systematic Review and Meta-Analysis of Multi-Component Interventions Through Schools to Increase Physical Activity. *Journal of Physical Activity and Health*, 12(10), 1436–1446. <https://doi.org/10.1123/jpah.2014-0244>
- Saputra, A., Syaputra, W., Wanuddin, E., Basten, R. M., Dino, M. A. R., & Setiawan, R. B. (2024). Mengenalkan Teknik Dasar Sepak Takraw Melalui Sosialisasi Olahraga Sepak Takraw di SMP Negeri 20 Kota Bengkulu. *Jurnal Dharma Pendidikan Dan Keolahragaan*, 4(1), 24–29. <https://doi.org/https://doi.org/10.33369/dharmapendidikan.v4i1.34613>
- Street, S. J., Wells, J. C. K., & Hills, A. P. (2015). Windows of opportunity for physical activity in the prevention of obesity. *Obesity Reviews*, 16(10), 857–870.



<https://doi.org/10.1111/obr.12306>

Sulastri, S., Indrawati, A., Delvina, R., Permana, D., Setiawan, D., & Sumardi, R. (2023). Meningkatkan Pengetahuan Sepak Takraw Siswa di SD Negeri 2 Kota Bengkulu Melalui Sosialisasi Permainan Sepak Takraw. *Jurnal Dharma Pendidikan Dan Keolahragaan*, 3(1), 30–36. <https://doi.org/https://ejournal.unib.ac.id/dharmapendidikan/article/view/28815>

Zulfikar, M., Rahman, A., Anwar, N. I. A., & Mappanyukki, A. A. (2023). Sosialisasi Revitalisasi Keterampilan Gerak Dasar untuk Guru dan Siswa Sekolah Dasar di Kabupaten Bone melalui Program Kampus Mengajar. *Jurnal Dharma Pendidikan Dan Keolahragaan*, 3(1), 7–13. <https://doi.org/https://ejournal.unib.ac.id/dharmapendidikan/article/view/27366>