

MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI ANAK SD MELALUI LATIHAN KEBUGARAN AEROBIK

Oleh:

Banu Setyo Adi

Dosen Jurusan PPSD FIP UNY

Abstrak

Kebugaran adalah suatu keadaan dimana seseorang melakukan tugas atau pekerjaan fisik tidak merasakan kelelahan disaat melakukan pekerjaan atau tugas tersebut. Kebugaran jasmani akan diperoleh apabila seseorang melakukan latihan rutin dan berkesinambungan. Kebugaran akan mempengaruhi terhadap kinerja sehingga tidak akan cepat merasa lelah.

Siswa SD identik dengan akhir masa kasak-kanak (*late childhood*) yang berusia sekitar 6-12 tahun atau masa usia sekolah yang diketahui mempunyai keinginan untuk selalu ingin bergerak. Pada masa ini pertumbuhan dan perkembangan jasmani serta rohani makin sempurna dan baik.

Latihan kebugaran aerobik merupakan salah satu alternatif untuk membantu dalam meningkatkan kebugaran jasmani anak sehingga dapat memenuhi kebutuhannya untuk selalu bergerak dan mengikuti segala aktivitas.

Kata Kunci: kebugaran jasmani, latihan kebugaran aerobik

Anak merupakan tunas bangsa yang sedang tumbuh dan berkembang sehingga menjadi harapan sebagai generasi penerus di masa akan datang. Salah satu upaya untuk menyiapkan calon penerus adalah melalui kegiatan olahraga. Olahraga merupakan salah satu sarana untuk meningkatkan sumber daya manusia. Hal tersebut harus kita sadari akan manfaat olahraga melalui hasil yang dapat dirasakan apabila seseorang melakukan aktivitas olahraga. Sebaiknya kita melakukan aktivitas olahraga sejak dini. Anak usia sekolah dasar (6-12 tahun) yang sudah mulai mempunyai berbagai macam kegiatan baik di sekolah maupun di luar sekolah memerlukan kondisi jasmani yang selalu bugar.

Tetapi pada kenyataannya anak selalu dipadati dengan kegiatan yang sebagian besar berhubungan dengan kognitif maupun afektif, sedangkan kegiatan yang berhubungan dengan psikomotor diabaikan oleh orang tua. Mereka bahkan cenderung ada pandangan yang meremehkan pelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Orang tua menganggap pelajaran pendidikan jasmani hanya menyebabkan anak akan menjadi capek sehingga mengakibatkan pelajaran lainnya tidak dapat ditangkap dengan baik. Di kota-kota besar hobi baru seperti memainkan “game” play station, komputer atau penggunaan internet menjadi suatu kebiasaan yang bisa menimbulkan masalah. Akibatnya banyak anak yang kurang bergerak karena hanya duduk diam di depan televisi atau komputer. Sehingga belakangan ini banyak anak yang tidak mempunyai tubuh yang bugar yang disebabkan penyakit kurang gerak atau *degeneratif*. Hal tersebut dapat kita lihat dengan

semakin banyaknya anak di sekolahan yang sering sakit. Gejala kemerosotan tingkat kebugaran jasmani dikalangan anak-anak usia sekolah dasar sudah menjadi gejala umum. Menurut Rusli Lutan (2002:3-4) di negara maju seperti Belanda, biaya perawatan kesehatan meningkat hingga 2,5 persen, di Kanada 6 persen, dan di Amerika Serikat (AS) mencapai 8 persen, sebagai akibat warga masyarakat kurang melakukan aktivitas jasmani.

Orang tua harus sadar bahwa jika anak tidak mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik maka dimungkinkan akan mempengaruhi prestasi belajar di sekolah. Dalam buku Aip S dan Muhadi disebutkan bahwa anak akan dipaksa berfikir ketika melakukan aktivitas melalui latihan-latihan di dalam pendidikan jasmani karena banyak kegiatan yang bersifat mendadak dan harus diselesaikan dengan cepat. Jumlah jam pelajaran pendidikan jasmani di sekolah dirasa kurang mencukupi untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak. Sehingga tanpa mempunyai kebugaran jasmani yang baik anak akan menjadi cepat lelah, lesu serta tidak mempunyai kemampuan gerak dan berfikir yang lama. Hal itu disebabkan karena kinerja organ tubuh seperti jantung, paru-paru dan lainnya tidak dapat bekerja dengan optimal. Oleh karena itu sebagai orang tua yang membimbing anak dirumah maupun guru yang membimbing anak di sekolah harus pandai-pandai mengajarkan gaya hidup aktif. Anak-anak harus dibiasakan aktif ketika di sekolah baik ketika sebelum masuk sekolah, istirahat, maupun ketika mengikuti pelajaran di sekolah khususnya pelajaran pendidikan jasmani.

KEBUGARAN JASMANI

Kebugaran mempunyai beberapa istilah yang sering digunakan yaitu fitness, kesegaran, dan kesemampuan. Dari berbagai istilah yang sering digunakan tersebut pada intinya mempunyai pengertian yang sama yaitu meliputi kebugaran jasmani dan rohani. Kebugaran jasmani berhubungan dengan kebugaran fisik sedangkan kebugaran rohani berhubungan dengan kebugaran mental, kebugaran sosial, dan kebugaran emosi. Menurut Rusli Lutan kebugaran jasmani dibagi menjadi dua yaitu:

1. Kebugaran jasmani (kesehatan) terdiri dari daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, dan fleksibilitas/kelentukan.
2. Kebugaran jasmani (performa) terdiri dari power/daya ledak, waktu rekasi, koordinasi, keseimbangan, kecepatan, dan agilitas/kelincahan.

Kebugaran jasmani (yang berkaitan dengan kesehatan) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas (Rusli Lutan,2002:7). Tingkat kebugaran yang baik hanya bisa dicapai apabila dilakukan latihan yang teratur. Kebugaran jasmani sendiri mempunyai beberapa komponen yang harus dibedakan dalam memberikan tujuan latihan.

Menurut Djoko Pekik (2000:2) kebugaran yang berhubungan dengan fisik adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang. Masih menurutnya kebugaran digolongkan menjadi tiga, yaitu:

1. Kebugaran statis: keadaan seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat.
2. Kebugaran dinamis: Kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus.
3. Kebugaran motoris: Kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang menuntut keterampilan khusus.

Dari beberapa pengertian tentang kebugaran maka dapat diambil kesimpulan bahwa kebugaran fisik atau kebugaran jasmani adalah suatu keadaan dimana seseorang melakukan tugas atau pekerjaan fisik dan tidak merasakan kelelahan disaat melakukan pekerjaan atau tugas tersebut Jadi bugar tidak sama dengan sehat. Seseorang yang merasa sehat belum tentu bugar. Untuk melakukan suatu pekerjaan seseorang tidak hanya dituntut sehat tetapi juga mempunyai kebugaran, karena seseorang akan dapat melakukan pekerjaan dengan baik apabila tidak dalam keadaan lelah.

Ada beberapa keuntungan apabila anak-anak mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik antara lain:

1. meningkatkan kapasitas belajar anak
2. menungkatkan ketahanan terhadap penyakit
3. menurunkan angka tidak masuk sekolah.

Berkaitan dengan beberapa keuntungan tersebut maka kebugaran jasmani sangatlah diperlukan. Manfaat yang lebih jauh kedepan bagi anak yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik setelah dewasa nanti adalah:

1. mempunyai kinerja yang lebih baik

2. mempunyai kualitas kesehatan yang baik
3. akan lebih siap menghadapi segala tantangan hidup

Untuk itu anak harus benar-benar diperhatikan tingkat kebugaran jasmaninya. Beberapa hal yang harus diperhatikan agar kebugaran jasmani terjaga dengan baik adalah dengan mengatur pola makan, istirahat dan berolahraga.

1. pola makan yaitu dengan mengkonsumsi makanan yang sehat, cukup kuantitas maupun kualitasnya.
2. istirahat yaitu menjaga keseimbangan antara kinerja dan istirahat agar proses *recovery* atau masa kembali asal berjalan dengan baik sehingga tubuh akan kembali bugar setelah istirahat
3. berolahraga yaitu melakukan olahraga secara teratur, terukur dan sesuai dengan tujuan atau sasaran dari olahraga yang dilakukan. Sehingga dapat secara aman dan efektif meningkatkan kebugaran.

PERILAKU SISWA SEKOLAH DASAR

Siswa sekolah dasar identik dengan masa akhir kanak-kanak atau *late childhood* yang berada pada usia sekitar 6-12 tahun. Elizabeth B. Hurlock dalam bukunya mengemukakan pada periode ini terjadi perubahan fisik yang menonjol dan hal ini dapat menimbulkan perubahan sikap, nilai, dan perilaku. Pada akhir masa ini terjadi perubahan bentuk fisik yang tampak. Ada yang berbentuk ektomorf, endomorf, dan mesomorf. Ektomorf adalah bentuk tubuh yang kurus, tinggi dan panjang, endomorf mempunyai bentuk pendek dan gemuk, sedangkan mesomorf mempunyai bentuk yang proporsional atau ideal. Selain itu pada masa ini anak akan lebih senang memainkan permainan yang besar seperti sepakbola, basket, dan lain sebagainya.

Menurut W. Rob dan E.J Leertouwer dalam buku Sukintaka, dkk (1979:91) tingkat umur pendidikan sekolah dasar dibagi menjadi tiga, yaitu: kelompok umur pendidikan pertama antara 6 sampai 8 tahun, kelompok umur pendidikan kedua antara 8 sampai 10 tahun, dan kelompok umur pendidikan ketiga antara 10 sampai 12 tahun. Dari pengelompokan umur di atas dapat diperkirakan bahwa kelompok umur pendidikan pertama untuk anak-anak yang duduk dikelas I dan II, kelompok umur pendidikan kedua untuk anak-anak yang duduk dikelas III dan IV, kelompok umur pendidikan

ketiga untuk anak-anak yang duduk dikelas V dan VI. Dari tiap kelompok umur pendidikan masing-masing mempunyai karakteristik tersendiri yaitu:

1. Kelompok umur pertama mempunyai keinginan untuk selalu ingin bergerak yang sama besarnya dengan keinginan untuk makan dan tidur, keadaan jasmani belum terlalu kuat sehingga anak masih mudah lelah sehingga harus benar benar diperhatikan.
2. Kelompok umur kedua mempunyai keadaan jasmani yang lebih kuat.
3. Kelompok umur ketiga keadaan jasmaninya mulai harus dibedakan antara putra dan putri.

Pada masa kanak-kanak ini terdapat beberapa bahaya yang berhubungan dengan fisik. Bahaya yang pertama adalah kegemukan yang disebabkan oleh pola makan yang terlalu berlebih dalam mengkonsumsi karbohidrat sehingga bisa terkena diabetes. Bahaya yang kedua adalah pertumbuhan yang terganggu akibat dari pola hidup yang tidak aktif.

LATIHAN KEBUGARAN AEROBIK

Sebelum kita masuk kedalam latihan kebugaran aerobik ada baiknya kita mengetahui apa itu latihan. Latihan adalah suatu proses penyempurnaan atlet secara sadar untuk mencapai suatu prestasi maksimal dengan diberi beban-beban fisik, taktik dan mental secara teratur, terarah, meningkat, bertahap, dan berulang-ulang waktunya (Suharno HP,1993:7). Pengertian lainnya tentang latihan menurut Rusli lutan (2002:7) adalah aktivitas jasmani yang terencana, terstruktur, dan dilaksanakan berupa pengulangan gerakan tubuh dengan maksud untuk menyempurnakan, atau mempertahankan satu atau lebih komponen kebugaran jasmani. latihan kebugaran adalah proses sistematis melalui rangsang gerak, bertujuan tubuh, yang meliputi kualitas daya tahan paru jantung, kekuatan, dan daya tahan otot, kelentukan dan komposisi tubuh (Djoko P 2000:10). Sedangkan kebugaran aerobik adalah ukuran kemampuan jantung untuk memompa darah yang kaya oksigen ke bagian tubuh lainnya dan kemampuan untuk menyesuaikan serta memulihkan dari aktivitas jasmani (Rusli Lutan, 2002:40). Dari ketiga pengertian di atas maka pengertian latihan kebugaran aerobik adalah aktivitas jasmani yang terencana, terstruktur, dan dilaksanakan berupa pengulangan gerakan tubuh dengan maksud untuk meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsional kemampuan jantung untuk memompa darah yang kaya oksigen ke bagian tubuh lainnya dan kemampuan untuk menyesuaikan serta memulihkan dari aktivitas jasmani. Jadi untuk mendapatkan tingkat kebugaran

jasmani yang optimal harus menyusun latihan yang sistematis, teratur, dan teratur agar latihan kebugaran aerobik tersebut lebih efektif.

Latihan kebugaran aerobik akan dapat merangsang otot-otot jantung. Dengan bertambah kuatnya otot jantung maka darah yang terpompa dari jantung akan lebih banyak sehingga suplai oksigen keseluruhan tubuh akan lebih banyak pula. Namun dalam menerapkan latihan kebugaran aerobik harus memperhatikan aturan-aturan agar tidak terjadi hal-hal yang berbahaya. Hal yang paling utama diperhatikan adalah siapa yang sedang melakukan latihan kebugaran aerobik dan tujuan dari latihan tersebut. Ada tiga tujuan latihan kebugaran aerobik yaitu: (1) tingkat dasar yang bertujuan untuk mencapai derajat kesehatan dinamis, (2) tingkat menengah yang bertujuan mencapai tingkat kebugaran untuk melaksanakan kegiatan olahraga, dan (3) kebugaran untuk berprestasi bertujuan mencetak atlet berprestasi dalam olahraga. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak sekolah dasar maka cukup pada tujuan kebugaran tingkat dasar, sehingga harus memperhatikan prinsip latihan kebugaran seperti yang dipaparkan dalam tabel 1 agar tidak terjadi *overload*/beban berlebih, sakit, dan lain-lain yang bersifat negatif.

Table 1 Prinsip latihan kebugaran aerobik

Komponen Prinsip	Kebugaran tingkat Dasar	Kebugaran tingkat menengah	Kebugaran tingkat prestasi
Frekwensi	3 kali per minggu	3-5 kali per minggu	5-6 kali per minggu
Intensitas	50%-60% Denyut Nadi maksimal/menit	60%-70% Denyut Nadi maksimal/menit	65%-90% Denyut Nadi maksimal/menit
Waktu	30 mnt	40-60 mnt	60-120 mnt
Tipe	Jalan, jogging, lari, permainan	Jalan, jogging, lari, permainan, kompetisi antar kelas	lari, kompetisi olahraga, program latihan, kompetisi antar kelas/sekolah
Pembebanan berlebih	Tidak perlu untuk anak-anak	Harus ada peningkatan dan penurunan beban	Harus ada peningkatan dan penurunan beban

		dan istirahat lama	dan istirahat singkat
Kemajuan dan kekhususan	Berkembang sendiri	Program bervariasi	Peningkatan prinsip latihan

Ciri-ciri latihan kebugaran aerobik adalah gerak melibatkan otot-otot besar, gerak berkesinambungan dan ritmis, serta sifat gerak aerobik. Metode latihan kebugaran aerobik bermacam-macam, tetapi pada prinsipnya bertujuan melatih kemampuan paru dan jantung untuk lebih baik dalam menyuplai oksigen. Metode tersebut adalah:

1. Interval yaitu suatu bentuk latihan kebugaran aerobik dengan menggabungkan pelaksanaan beban latihan dengan waktu istirahat. Misalnya seorang anak lari 2 menit kemudian istirahat 15 detik dan seterusnya sesuai dengan beban latihan yang diberikan.
2. Fartlek yaitu suatu bentuk latihan kebugaran aerobik dengan lari menggunakan kecepatan yang berubah-ubah. Misalnya seorang anak lari cepat/*sprint* 15 detik kemudian lari pelan/*jogging* 15 detik dan seterusnya sesuai dengan beban latihan yang diberikan.
3. sirkuit yaitu suatu bentuk latihan yang terdiri dari beberapa pos dimana bentuk gerakan di tiap-tiap pos berbeda.

Untuk mengetahui seberapa berat latihan yang diberikan untuk anak dapat dilihat dari denyut jantung maksimal permenit. Adapun caranya adalah dengan meraba *arteri carotid* yang terletak pada leher dan dihitung jumlah detaknyaselama satu menit. Kemudian dibandingkan dengan hasil perhitungan dalam rumus sebagai berikut:

$$\text{DN maks} = 220 - \text{usia}$$

Tabel 2. rumus menghitung denyut jantung maksimal per menit

Sebagai contoh seorang anak berusia 10 tahun akan berlatih kebugaran dengan intensitas 60% maka denyut nadi maksimal permenit bagi anak tersebut adalah:

$$\begin{aligned} \text{DNmaks} &= 220 - 10 \\ &= 210 \end{aligned}$$

Selanjutnya hasila dari pengurangan tersebut dikalikan intensitas latihan yang dibebankan sehingga hasilnya:

$$0,60 \times 210 = 126$$

Jadi denyut jantung maksimal per menit anak tersebut adalah 126, apabila setelah selesai latihan denyut nadi maksimal dihitung dan hasilnya melebihi angka tersebut maka latihan akan menjadi berat bagi anak tersebut.

KESIMPULAN

Kebugaran fisik atau kebugaran jasmani adalah suatu keadaan dimana seseorang melakukan tugas atau pekerjaan fisik dan tidak merasakan kelelahan disaat melakukan pekerjaan atau tugas tersebut. Kebugaran sangat bermanfaat untuk menyiapkan anak sebagai calon penerus bangsa.

Latihan kebugaran aerobik merupakan salah satu metode untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak. Namun harus diberikan secara teratur dan berkesinambungan serta memperhatikan aturan dalam memberikan beban latihan agar tidak terjadi *overload*/beban berlebih sehingga latihan dapat efektif dan efisien. Anak yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan siap untuk melakukan segala aktivitas fisik maupun berfikir sehingga dimungkinkan dapat meraih prestasi yang optimal di masa sekarang maupun yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aip S dan Muhadi. 1992. *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Jakarta: Departamen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Djoko Pekik Irianto. 2000. *Panduan Latihan Kebugaran Yang Efektif Dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Elizabeth B. Hurlock, 1980. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga.
- Suharno HP. 1993. *Metodologi Pelatihan*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Sukintaka, dkk. 1979. *Permainan Dan Metodik Buku II Untuk SGO*. Bandung: Terate.