



Vol. 5– No. 1, year (2024), page 1-10

***Happy Sport: Sosialisasi Pentingnya Olahraga Sejak Dini Pada Siswa SDN
055980 Aman Damai***

Reflina, Sulthon Zulkarnain Siregar, M Fauzan Zannurain, Putri Wardani, Indah
Aini Wirdia, Muhammad Rijal Hasan Harahap

reflina@uinsu.ac.id

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan

Abstrak

Tujuan penulisan artikel ini adalah untuk memberikan pengajaran kepada masyarakat tentang pentingnya olahraga sejak dini, khususnya kepada Siswa SDN 055980 Aman Damai. Penelitian ini menggunakan metode *Participatory Action Research* (PAR). Yaitu metode penelitian yang bersifat kolaboratif dan transformatif. Diharapkan setelah kegiatan sosialisasi ini para Siswa yang kurang aktif bermain atau lebih terbiasa berdiam diri dirumah dapat lebih aktif dan bersosialisasi dengan anak-anak lainnya dan diharapkan juga agar pertumbuhan anak dapat lebih baik karena Siswa sejak dini telah berolah raga yaitu dengan bermain, berlari, dan melompat yang membuat tubuh anak lebih aktif dan pertumbuhan tubuh anak juga akan lebih baik yang menjadikan tubuh anak menjadi lebih kuat dalam menempu masa depannya yang akan datang dan masa depan yang cerah akan menyambut generasi mendatang dengan kesiapan fisik dan mental yang kuat.

Kata kunci: Olahraga, Sosialisasi, Mental.

Latar Belakang

Olahraga mempunyai peran yang begitu penting pada pembentukan karakter dan kesehatan anak-anak. Kegiatan olahraga sejak dini tak hanya tentang kebugaran fisik, namun juga melibatkan disiplin diri, pengembangan keterampilan sosial, serta semangat kerjasama. Di Indonesia, penekanan pada olahraga di kalangan pelajar ataupun anak-anak menjadi fokus utama pemerintah dan lembaga pendidikan (Saifuddin, 2019). Salah satu upaya nyata dalam menggalakkan olahraga sejak dini adalah melalui program Pengabdian Masyarakat Mandiri yang dijalankan oleh Mahasiswa dari Prodi Pendidikan Matematika, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri (UIN) Sumatera Utara, Medan. Program ini bertujuan untuk memberikan sosialisasi pentingnya olahraga sejak dini kepada Siswa SDN 055980 Aman Damai, dengan harapan menciptakan generasi muda yang sehat agar mampu berdaya yang saing tinggi.

Salah satu program Pengabdian Masyarakat yang dilakukan adalah sosialisasi pentingnya olahraga sejak dini di

SDN 055980 Aman Damai. Karena olahraga mempunyai peran yang sangat penting dalam pembentukan karakter dan kesehatan anak-anak (Kamaruddin, 2023). Dengan olahraga anak-anak bisa belajar tentang disiplin, kerjasama dan mengembangkan potensi yang ada dalam diri mereka. Selain itu, olahraga juga bisa membantu meningkatkan konsentrasi serta kemampuan belajar anak-anak.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Dahlan, 2022) dalam artikel jurnal mereka yang berjudul "*The Role of Schools and Physical Education in Supporting Sports Achievement: Literature Review*" olahraga sejak usia dini memiliki dampak positif yang sangat signifikan pada pertumbuhan dan perkembangan anak-anak. Peneliti tersebut menyebutkan bahwa kegiatan olahraga atau pendidikan jasmani di sekolah memiliki pengaruh yang positif terhadap kemampuan anak (secara tidak langsung) karena anak-anak senang dan lebih betah di sekolah sehingga bisa meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri.

Berdasarkan hal-hal diatas tersebut dapat dilihat bahwa pentingnya olahraga sejak dini, melalui Pengabdian Masyarakat Mandiri ini berinisiatif untuk menyosialisasikan manfaat olahraga ke Siswa SDN 055980 Aman Damai. Program ini bukan hanya berfokus pada aktivitas fisik semata, tetapi juga mencakup aspek-aspek pendidikan karakter. Dalam konteks ini, olahraga tak hanya sekedar latihan fisik, tapi juga bisa dijadikan pelajaran hidup yang berharga. Dengan berolahraga, anak-anak belajar tentang banyak hal seperti *teamwork*, mengatasi kegagalan, dan persaingan sehat, inilah yang akan membentuk mereka agar menjadi individu yang kuat dan berintegritas di masa depan.

Dalam artikel ini, penulis akan mengambil langkah-langkah konkret dalam melaksanakan program Pengabdian Masyarakat Mandiri di SDN 055980 Aman Damai. penulis akan membahas sosialisasi yang digunakan, dampaknya pada Siswa, serta kami akan menganalisis pentingnya kolaborasi antara lembaga pendidikan dan masyarakat dalam

menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan keseluruhan atau holistik anak-anak. Dengan demikian, artikel ini bertujuan untuk memberikan wawasan mendalam tentang bagaimana sosialisasi olahraga sejak dini dapat membentuk karakter anak-anak dan mendukung pembentukan generasi muda yang sehat dan berkualitas di Indonesia.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode *Participatory Action Research* (PAR). Yaitu metode penelitian yang bersifat kolaboratif dan transformatif. Dalam PAR, masyarakat atau komunitas terlibat aktif dalam seluruh proses penelitian, mulai dari perumusan masalah, pengumpulan data, analisis data, hingga pengambilan tindakan (Faustyna, 2020).

Penelitian ini dilaksanakan mulai dari tanggal 15-21 agustus 2023. Pengabdian masyarakat mandiri UINSU Medan ini di ikuti oleh mahasiswa Pendidikan Matematika Satu (PMM 1) Stambuk 2021, yang berjumlah 26 mahasiswa. Kegiatan sosialisasi ini dilakukan

pada hari jum'at dengan dipandu oleh lima mahasiswa yang bertugas.

Sosialisasi ini dilakukan di SDN 055980 Aman Damai pada kelas Enam (VI) B, yang berjumlah 24 murid. Kegiatan ini dilakukakan pada pagi hari selepas Siswa mengadakan apel pagi yaitu pada mata pelajaran pertama. Pemateri dalam kegiatan ini sendiri langsung dibawakan oleh mahasiswa PMM 1 yang bertugas dan empat mahasiswa yang bertugas lainnya mengambil bagian dalam pengamanan kelas agar kegiatan berjalan lancar.

Kegiatan sosialisasi ini berdurasi kurang lebih satu jam. Setelah penyampaian materi selesai dilanjutkan dengan acara doa bersama dan sesi foto dengan murid kelas enam B. kegiatan ini dilanjutkan pada keesokan harinya dengan kegiatan senam bersama saat jam apel pagi dan di ikuti oleh seluruh Siswa SDN 055980 Aman Damai.

Hasil dan pembahasan

Hasil

Kegiatan sosisalisasi pentingnya olahraga sejak dini ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada peserta didik

khususnya kelas VI B SDN 055980 Aman Damai tentang betapa pentingnya olahraga itu dibiasakan sejak dini. Dalam kegiatan ini subjek untuk penyampaian materi memanglah ditargetkan kepada Siswa kelas VI, karena diharapkan Siswa kelas VI telah mampu memahami dan juga diharapkan dapat mengaplikasikannya didalam kehidupan kedepannya.

Kegiatan dimulai dengan panduan dari host atau moderator yang sekaligus menjadi acara pembukkaan pada kegiatan sosialisasi ini. Kemudian dilanjutkan langsung dengan penyampaian materi oleh pemateri. Dalam semua penyampaian materi yang diberikan bertujuan untuk memberikan kefahaman kepada Siswa bahwa olahraga itu sangat penting bagi kesehatan tubuh manusia hingga masuk usia tua. Kemudian dijelaskan lebih lajut oleh pemateri bahwa"olahraga itu haruslah mulai di asah sejak sedini mungkin, karena pertumbuhan manusia dari kanak-kanak menuju remaja adalah saat-saat penentu baik atau buruk nya kondisi tubuh seseorang kedepannya. Karena jika seorang anak sejak dini

telah mempunyai badan yang lemah karena disebabkan kurangnya aktivitas olahraga, maka kondisi tersebut akan menjadi penghambat bagi anak untuk mencapai masa depannya.

Begitu juga sebaliknya jika sejak kecil seorang anak telah mempunyai tubuh yang terlalu gemuk, maka hal ini juga akan menjadi penghambat baginya dalam berkegiatan sehari-hari guna untuk mencapai masa depan yang cerah. Bukan berarti saat setelah remaja

seseorang anak dengan kondisi tubuh yang terlalu lemah atau terlalu gemuk itu sudah tidak dapat lagi diubah atau di perbaiki, akan tetapi disaat sudah remaja akan sangat sulit mengubah kondisi tubuh seseorang tersebut dan juga akan sangat sulit mengubah kebiasaan seseorang yang malas bergerak atau berolahraga sejak dini". Pada intinya diharapkan agar kebiasaan hidup sehat dengan berolahraga itu tertanam didalam diri anak agar kebiasaan tersebut dapat terbawa hingga usia tua.



Gambar 1. penjelasan pentingnya olahraga pada siswa

Setelah penjelasan materi selesai Siswa dipersilahkan bertanya tentang materi yang telah disampaikan. Setelah itu ada satu Siswa yang bertanya pertanyaannya yaitu "kak apakah olahraga itu harus seperti bermain bola dilapangan memakai sepatu dan baju yang lengkap?". Pertanyaan tersebut

menunjukkan jika pemahaman tentang olahraga itu masihlah terlalu dangkal, karena pemahaman Siswa bahwa sesuatu akan dikatakan olahraga jika dilakukan ditempat yang baik seperti gedung olahraga dan dengan fasilitas yang baik. Mungkin anggapan seperti ini ada karena kurangnya arahan dan

pengajaran baik dari orang tua dan guru. Selanjutnya dijelaskan kepada siswa bahwa sebuah kegiatan yang kita lakukan dimana kegiatan tersebut membuat pergerakan pada tubuh kita seperti berjalan dan berlari adalah termasuk olahraga.



Gambar 2. Senam Bersama Siswa

Setelah penjelasan selesai dan tidak ada lagi pertanyaan dari Siswa maka kegiatan sosialisasi ini dilanjutkan dengan penutupan dan doa bersama. Kegiatan berjalan sekitar 45 menit dari pembukaan hingga penutupan dan doa selesai. Setelah kegiatan ini diharapkan Siswa dapat lebih aktif dalam bergerak terlebih melakukan olahraga setiap harinya. Dan diharapkan juga agar Siswa lebih semangat dalam melakukan kegiatan senam yang diadakan setiap APEL pagi dilapangan sekolah.

Pembahasan

Berolahraga secara rutin akan meningkatkan daya tahan tubuh

Permainan-permainan yang sering anak-anak lakukan juga seperti main kejar-kejaran juga termasuk kedalam olahraga. Senam yang biasa dilakukan Siswa saat kegiatan APEL pagi juga merupakan sebuah olahraga.

seseorang terhadap penyakit, meningkatkan stamina, dan juga dapat membuat seseorang lebih semangat dalam menjalani kegiatan hariannya. Menurut Yuliatin (2012) olahraga merupakan investasi terbaik bagi tubuh untuk masa tua kita agar terhindari dari penyakit. Dengan berolah raga yang rutin seseorang akan terlihat lebih muda dari orang lain yang mempunyai umur yang sama saat usia lanjut. Hal ini dibuktikan oleh banyak orang dan terbukti bahwa banyak sekali atlet atau olahragawan yang rutin dalam berolahraga seperti Ade Rai seorang olahragawan yang

telah berumur 53 tahun, tetapi penampilan dan wajah beliau terlihat jauh lebih muda daripada umurnya saat ini.

Begitu banyaknya peran serta manfaat olahraga bagi tubuh manusia. Oleh karena itu maka penting untuk memberikan pengajaran kepada anak-anak yang akan beranjak dewasa bahwa olahraga itu penting bagi tubuh manusia. Akan sangat terlambat jika olahraga ini disosialisasikan kepada orang dengan umur yang sudah cukup tua dan telah menderita banyak penyakit. Oleh karena itu anak-anak menjadi sasaran terbaik agar anak dan cucu kita kelak terhindar dari penyakit-penyakit yang disebabkan kurangnya berolahraga.

Usia terbaik untuk melakukan stimulasi pada anak adalah sedini mungkin. Pendidikan jasmani untuk anak perlu diberikan seoptimal mungkin agar terjadi keseimbangan antara otak kanan dan kiri. Keseimbangan kerja otak membuat anak tidak merasa bosan dan menaruh perhatian pada kegiatan akademik lebih baik terutama dalam konsentrasi (Soetjningsih, 2018). Pembinaan gerak untuk anak sejak dini dapat pula memunculkan olahragawan muda

yang memiliki kemampuan fisik, dan mental untuk menjadi juara. Pembinaan olahraga untuk anak tidak hanya menargetkan menjadi juara, namun juga untuk melatih mental untuk percaya diri bahwa anak mampu menunjukkan keterampilannya selama berlatih (Bayu, 2015).

Karenanya penting untuk menanamkan pola kebiasaan berolahraga kepada anak sejak dini, agar anak terus terbiasa melakukan pola hidup sehat hingga tumbuh dewasa. Dampak kebiasa berolahraga sejak dini akan membuat anak mempunyai rasa percaya diri yang tinggi, stamina yang cukup yang dimana ini diperlukan untuk modal anak menggapai masa depannya. Akhir-akhir ini ditengah kesibukan orang tua dan tingginya tingkat kriminalitas yang terjadi, orang tua lebih memilih untuk memberikan anak untuk bermain *smartphone* atau game yang membuat anak dapat bertahan dirumah. Akan tetapi hal ini akan membiasakan anak untuk selalu berdiam diri dan malas berolahraga. Jika terus berlanjut hal ini akan membuat kondisi fisik anak lemah dan mudah lelah, kegemukan, dan kurang percaya diri. Hal ini jelas sekali akan sangat menghambat anak dalam

menjalani kehidupannya kedepan (Mayar & Sriandila, 2021).

Pada kegiatan sosialisai ini didapatkan jika menurut keterangan Siswa bahwa terdapat 90% dari total Siswa dalam kelas tersebut telah mempunyai *handphone* dan Siswa setelah pulang dari sekolah akan menghabiskan waktunya dengan bermain *handphone* hingga malam hari menjelang tidur. Hal ini akan terus terulang dan terus berlanjut. Akibatnya anak akan mulai malas berinteraksi dengan dunia luar dan tidak akan bermain keluar rumah. Menurut Saifuddin (2019). Olahraga terbaik yang dapat dilakukan anak saat masih pada usia bermain adalah dengan bermain keluar rumah, terkena sinar matahari dan melakukan interaksi dengan anak lainnya. Saat bermain keluar rumah maka secara tidak langsung maka anak pasti akan berjalan, berlari, dan meloncat. Hal inilah yang akan membuat otot-otot pada tubuh anak berkembang dengan baik.

Menurut Fitriani (2018) bahwa fisik motorik seorang anak usia dini merupakan aspek yang paling penting dalam perkembangan anak. Agar fisik seorang anak bertumbuh dan

berkembang dengan baik dan kuat maka anak harus diberikan arahan dan kebebasan agar anak dapat lebih aktif lagi dalam bermain dan melakukan hal-hal lain yang membuat tubuh anak lebih kuat. Seperti membiarkan anak bermain kerjar-kejaran, melompat dan kegiatan fisik lainnya yang akan membentuk tumbuh kembang anak menjadi anak yang kuat secara fisik maupun mental.

Selain pentingnya aspek fisik atau pun olahraga yang dilakukan anak, gizi yang seimbang juga sangat menentukan baik nya pertumbuhan fisik atau tubuh seorang anak. Kedua hal tersebut merupakan dua aspek yang harus seimbang agar anak bertumbuh dengan maksimal (Nugraha, 2015).. Pada kehidupan saat ini, dimana tingginya tingkat kriminalitas dalam lingkungan maka sebagian orang tua merasa enggan untuk memberikan kebebasan kepada anak untuk bermain dan bersosialisasi di luar rumah dan lebih memilih memberikan gadget sebagai bahan bermain anak agar anak tidak bermain keluar rumah. Hal seperti inilah yang membuat pertumbuhan anak terhambat dan anak akan mempunyai fisik yang lemah. Karena dalam proses

pertumbuhan tersebut berinteraksi keluar ruangan merupakan hal yang perlu, karena selain melatih anak untuk bersosialisasi, bermain keluar ruangan juga akan memberikan anak asupan vitamin D yang cukup. Dimana vitamin D tersebut sangat membantu tumbuh kembang tubuh dan tulang anak.

Kesimpulan

Sosialisasi tentang pentingnya berolahraga sejak dini merupakan hal yang penting dilakukan, melihat pada zaman sekarang ini anak-anak usia dini dibatasi oleh orang tuanya untuk bermain keluar ruangan. Olahraga yang dimaksud untuk anak usia dini adalah permainan-permainan yang dilakukan oleh anak-anak seperti bermain kerjar-kejaran, meloncat, dan permainan lainnya yang membuat tubuh anak beraktivitas dan juga membuat mental anak lebih siap dalam berinteraksi dengan orang lain.

Oleh karena itu dengan adanya sosialisasi-sosialisasi semacam ini lebih membukakan pemikiran masyarakat kita untuk lebih memperhatikan cara bermain anak dan cara anak bertumbuh. Dengan membiarkan anak berinteraksi banyak dengan lingkungan dan orang lain, hal

ini akan mempersiapkan mental anak untuk kehidupan bermasyarakat dimasa depannya.

Saran

Diharapkan agar sosialisasi pentingnya olahraga sejak dini ini menjadi salah satu pilihan bagi pembaca dalam membuat artikel kedepannya. Karena banyak sekali pengaruh yang akan terjadi bagi generasi mendatang jika tubuh dan mentalnya tidak dilatih sedari dini.

Penulis juga mengharapkan saran yang membangun dari pembaca guna untuk memperbaiki karya ini kedepannya. Penulis mengucapkan banyak terimakasih pada seluruh pihak yang berkontribusi dalam pembuatan artikel ini. Dan semoga artikel ini memberikan manfaat bagi kita semua.

Daftar Pustaka

- Budiharto, E., & Amalia, E. (2020). Pengaruh Olahraga Terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Olahraga*, 13(1), 1-10.
- Dahlan, F. Mahyuddin, R. & Muslim, M. (2022). The Role of Schools and Physical Education in Supporting Sports Achievement: Literature Review. *Jp. jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)*, 6(1), 117-128.
- Faustyna. (2020). Metode Penelitian Kualitatif Komunikasi (Teori dan Praktek). Medan:UMSU Press.
- Fitriani, R. & Adawiyah, R. (2018). Perkembangan fisik motorik anak usia dini. *Jurnal Golden Age*, 2(01), 25-34.
- Husdarta. 2009. Manajemen Pendidikan Jasmani. Bandung: Afabeta.
- Ismatul Khasanah, Agung Prasetyo, & Ellya Rakhmawati. (2011). Permainan Tradisional
- Kamaruddin, I., Susanto, N., Hita, I. P. A. D., Pratiwi, E. Y. R., Abidin, D., & Laratmase, A. J. (2023). Analysis of the Influence Physical Education on Character Development of Elementary School Students. *At-Ta'dib*, 18(1), 10-17.
- Kartini, T. (2019). Manfaat Olahraga Bagi Tumbuh Kembang Anak. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 121-128.
- Mayar, F., & Sriandila, R. (2021). Pentingnya Mengembangkan Fisik Motorik Anak Sejak Dini. *Jurnal Pendidikan Tambusai* Halaman, 9769-9775.
- Nugraha, B. (2015). Pendidikan jasmani olahraga usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 4(1).
- Paudia. Volume 1. No. 1 Sebagai Media Stimulasi Aspek Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Penelitian*
- Saifuddin, A. (2019). Pentingnya Olahraga Bagi Anak. Jakarta: Pustaka Populer.
- Soetjningsih, E. (2018). Manfaat Olahraga Bagi Anak. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Zubaida, I., Abi Fernanda, R., & Firdaus, W. W. N. (2022). Olahraga Kesehatan: Memasyarakatkan Olahraga Untuk Peningkatan Kesehatan. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*, 1(1), 11-17.