

## Edukasi Aktivitas Fisik Pada Anak Usia Sekolah Dasar

<sup>1</sup>Yadi Jayadilaga\*, <sup>2</sup>Meliana Handayani, <sup>3</sup>A. Ulfiana Fitri, <sup>4</sup>Nurul Fajriah Istiqamah, <sup>5</sup>Dian Anggraeni Rachman, <sup>6</sup>Idhar Darlis, <sup>7</sup>Sri Rezkiani Kas

<sup>1</sup>Program Sudi Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar  
<sup>2,3,4,5</sup>Program Studi Administrasi Kesehatan, Universitas Negeri Makassar  
<sup>6,7</sup>Program Sudi Kesehatan Masyarakat, Universitas Pejuang Republik Indonesia

Email: yadi.jayadilaga@unm.ac.id<sup>1</sup>, meliana.handayani@unm.ac.id<sup>2</sup>, ulfiana.fitri@unm.ac.id<sup>3</sup>,  
nurul.fajriah.istiqamah@unm.ac.id<sup>4</sup>, dian.anggraeni.r@unm.ac.id<sup>5</sup>, idhar17a1@gmail.com<sup>6</sup>  
srirezkiyanikas@gmail.com<sup>7</sup>

\*Corresponding author: yadi.jayadilaga@unm.ac.id<sup>1</sup>

### ABSTRAK

Tujuan dari kegiatan ini memberikan informasi tentang pentingnya aktivitas fisik pada anak-anak dan manfaat jangka panjang pada kesehatan jika dilakukan dengan tepat. Masa anak-anak adalah masa penting untuk mengembangkan keterampilan gerak, mempelajari kebiasaan hidup sehat sebagai dasar untuk mendapatkan kesehatan dan kesejahteraan seumur hidup. Siswa sekolah Lentera Kasih menjadi mitra dalam pengabdian mandiri ini. Lokasi kegiatan pengabdian mandiri di lapangan Sekolah Lentera Kasih Makassar. Kegiatan dilaksanakan pada 12 Agustus 2023. Tahapan kegiatan anak-anak diarahkan untuk aktivitas aerobik, penguatan otot dan penguatan tulang. Kesimpulan pada kegiatan pengabdian adalah anak-anak cukup antusias untuk mengikuti kegiatan. Aktivitas fisik pada anak-anak diarahkan mengikuti pola permainan sehari-hari sehingga tidak muncul kejenuhan pada anak.

Kata Kunci : **aktivitas fisik, anak-anak.**

### ABSTRACT

*This activity aims to provide information about the importance of physical activity in children and the long-term benefits to health if done correctly. Childhood is an important period for developing movement skills and learning healthy living habits as a basis for lifelong health and well-being. Lentera Kasih school students become partners in this independent service. Location of independent service activities on the grounds of Lentera Kasih School, Makassar. The activity will be held on August 12, 2023. The children's activity stages involve aerobic, muscle, and bone strengthening. The conclusion about the service activities is that the children are enthusiastic enough to participate. Physical activity in children is directed to follow daily play patterns so that boredom does not appear in children.*

**Keywords: physical activity, children.**

## 1. PENDAHULUAN

Masa anak-anak adalah masa penting untuk mengembangkan keterampilan gerak, mempelajari kebiasaan hidup sehat sebagai dasar untuk mendapatkan kesehatan dan kesejahteraan seumur hidup. Sekarang ada fenomena yang disebut *gadget addicted* yang dialami anak-anak, yaitu penggunaan *gadget* yang tidak terkontrol (Widodo & Sutisna, 2021). Penggunaan *gadget* yang tidak terkontrol menyebabkan anak-anak menghabiskan waktu dengan bermalas-malasan sehingga aktivitas fisik akan berkurang.

Sekarang era dimana anak-anak banyak mengalami obesitas dan akrab dengan *smartphone*. Kehidupan anak-anak cenderung kurang gerak, sehingga perlu didukung untuk lebih aktif secara berkelanjutan dan teratur. Prevalensi obesitas pada anak-anak dan remaja semakin meningkat seiring dengan peningkatan perubahan lingkungan sosial ekonomi dan pola gaya hidup (Chung, 2015). Hidup lebih aktif akan mendukung peningkatan massa otot dan pengurangan massa lemak sehingga meningkatkan kesehatan jangka panjang. Aktivitas fisik akan menjaga berat badan ideal pada anak. Aktivitas fisik dan olahraga juga memberikan dampak positif fisik dan kesehatan mental pada anak-anak dan remaja (Biddle et al., 2019). Aktivitas fisik akan membuat anak lebih percaya diri, kualitas tidur anak meningkat sehingga mampu berkonsentrasi dengan baik dan bersosialisasi

dengan mudah. Aktivitas fisik memiliki manfaat bagi kesehatan otak pada anak-anak termasuk peningkatan kognisi dan pengurangan depresi (Esteban-Cornejo et al., 2015).

Aktivitas fisik merupakan rangkaian gerak otot dan rangka yang menghasilkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik dikaitkan dengan banyak manfaat kesehatan jika dilakukan secara teratur, semakin banyak aktivitas fisik semakin besar manfaatnya. Manfaat aktivitas fisik pada anak-anak sangat jelas karena aktivitas fisik akan mempengaruhi kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan pada anak. Aktivitas fisik akan meningkatkan profil metabolisme, meningkatkan kepadatan mineral tulang (Anderson & Durstine, 2019), meningkatkan kebugaran kardiorespiratori dan sensitivitas insulin sekaligus menurunkan resiko kematian pada anak (Dimitri et al., 2020).

Jumlah aktivitas fisik pada anak-anak bergantung pada usianya. Anak usia 3-5 tahun perlu aktif sepanjang hari untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan. Jenis aktivitasnya bervariasi dan mendorong permainan yang aktif. Anak-anak dan remaja usia 6-17 tahun perlu aktif 60 menit atau lebih setiap hari. 60 menit atau lebih per hari berupa aktivitas fisik aerobik dengan intensitas sedang dan berat minimal tiga kali dalam seminggu, perlu juga diisi dengan aktivitas fisik untuk penguatan otot.

Anak-anak dalam melakukan aktivitas fisik harus disesuaikan dengan usianya, karena pola gerak alami anak-anak dan orang dewasa berbeda. Anak-anak melakukan permainan aktif yang tidak terstruktur, anak-anak menggunakan aktivitas dasar aerobik, penguatan tulang dan mengembangkan pola dan keterampilan gerak seperti *running*, *skipping*, *jumping* dan *hopping*. Anak-anak meningkatkan kekuatan otot melalui aktivitas fisik tidak teratur dan terstruktur seperti melakukan gerakan mengangkat atau menggerakkan beban tubuh sendiri atau bermain dengan melawan beban. Anak-anak belum melakukan angkat beban seperti dilakukan di *gym center* untuk meningkatkan kekuatan otot.

Aktivitas fisik anak-anak usia sekolah fokus pada tiga jenis yaitu, aktivitas aerobik, penguatan otot dan tulang yang memiliki manfaat kesehatan. Tujuan dari kegiatan ini memberikan informasi tentang pentingnya aktivitas fisik pada anak-anak dan manfaat jangka panjang pada kesehatan jika dilakukan dengan tepat dan mengurangi kecanduan *gadget* pada anak-anak. Harapan setelah melaksanakan kegiatan ini, bisa meningkatkan semangat anak-anak untuk lebih aktif bergerak.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan edukasi aktivitas fisik pada anak usia sekolah dasar dilaksanakan pada tanggal 12 Agustus 2023. Lokasi kegiatan pengabdian di lapangan sekolah dasar Lentera Kasih Makassar. Kegiatan diawali dengan metode ceramah selanjutnya pelatihan praktek langsung yang dilakukan oleh siswa sebagai mitra.

### 2.1 Perencanaan Kegiatan

Tahap perencanaan kegiatan sebagai berikut:

- a. Koordinasi dengan pihak yayasan dan kepala sekolah
- b. Menyusun materi pelatihan
- c. Menentukan jadwal kegiatan
- d. Menyiapkan kebutuhan kegiatan

### 2.2 Pelaksanaan Kegiatan

Tahap pelaksanaan kegiatan sebagai berikut:

- a. Menjelaskan materi tentang aktivitas fisik
- b. Siswa praktek aktivitas fisik

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1 Hasil Kegiatan

Kegiatan yang telah dilakukan dengan judul Edukasi Aktivitas Fisik Pada Anak Usia Sekolah Dasar. Kegiatan tersebut sebagai bagian dari upaya untuk memberikan edukasi pada anak terkait aktivitas fisik. Kegiatan ini melibatkan siswa yang duduk dibangku kelas 2 dan 3. Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan dalam waktu sehari. Siswa diberikan pengetahuan tentang aktivitas fisik dan gerakan-gerakan yang umum dilakukan anak-anak dalam kegiatan sehari-hari.

### 3.2 Pembahasan

Tujuan dari kegiatan ini memberikan informasi tentang pentingnya aktivitas fisik pada anak-anak dan manfaat jangka panjang pada kesehatan jika dilakukan dengan tepat. Materi yang disampaikan pada kegiatan pengabdian ini berupa aktivitas fisik yang umum dilakukan anak-anak dalam kegiatan sehari-hari.

Aktivitas aerobik yaitu anak-anak diarahkan untuk menggerakkan otot-otot besar secara berirama dalam waktu yang lama. Aktivitas ini akan meningkatkan kebugaran pada jantung anak-anak. Aktivitas untuk penguatan otot yaitu aktivitas penguatan otot bersifat tidak terstruktur dan merupakan bagian dari permainan sehari-hari. Aktivitas penguatan tulang menghasilkan kekuatan pada tulang yang mendorong pertumbuhan dan kekuatan tulang.



Gambar 1. Arahan aktivitas fisik

Pada kegiatan ini anak-anak terlihat antusias untuk mengikuti kegiatan, meskipun merasakan kelelahan. Aktivitas fisik pada anak-anak diarahkan mengikuti pola permainan sehari-hari sehingga tidak muncul kejenuhan pada anak. Peningkatan aktivitas fisik pada anak-anak perlu dorongan dan pengawasan dari orang tua di rumah dan guru pada saat berada di sekolah. Aktivitas fisik yang teratur pada anak akan meningkatkan daya tahan tubuh (Fanhas & Ulfah, 2020) dan meningkatkan kecerdasan emosi pada anak (Riyanto & Mudian, 2019) dan manfaat jangka panjangnya akan terasa seumur hidup.

### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Pada kegiatan ini anak-anak cukup antusias untuk mengikuti kegiatan. Aktivitas fisik pada anak-anak diarahkan mengikuti pola permainan sehari-hari sehingga tidak muncul kejenuhan pada anak. Harapannya kegiatan ini mampu membangkitkan semangat anak-anak usia sekolah dasar untuk lebih aktif bergerak.

### REFERENSI

- Anderson, E., & Durstine, J. L. (2019). Physical activity, exercise, and chronic diseases: A brief review. In *Sports Medicine and Health Science* (Vol. 1, Issue 1, pp. 3–10). KeAi Communications Co. <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2019.08.006>
- Biddle, S. J. H., Ciaccioni, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. In *Psychology of Sport and Exercise* (Vol. 42, pp. 146–155). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.011>

- Chung, S. (2015). Body mass index and body composition scaling to height in children and adolescent. *Annals of Pediatric Endocrinology & Metabolism*, 20(3), 125. <https://doi.org/10.6065/apem.2015.20.3.125>
- Dimitri, P., Joshi, K., & Jones, N. (2020). Moving more: physical activity and its positive effects on long term conditions in children and young people. In *Archives of Disease in Childhood* (Vol. 105, Issue 11, pp. 1035–1040). BMJ Publishing Group. <https://doi.org/10.1136/archdischild-2019-318017>
- Esteban-Cornejo, I., Tejero-Gonzalez, C. M., Sallis, J. F., & Veiga, O. L. (2015). Physical activity and cognition in adolescents: A systematic review. In *Journal of Science and Medicine in Sport* (Vol. 18, Issue 5, pp. 534–539). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.07.007>
- Fanhas, E., & Ulfah, M. (2020). AWLADY: Jurnal Pendidikan Anak PENGARUH AKTIVITAS FISIK DAN LINGKUNGAN ALAMIAH BAGI DAYA TAHAN TUBUH ANAK USIA DINI MAULIDYA ULFAH. *Dan Nur Hamzah*, 6(2). [www.syekhnurjati.ac.id/jurnal/index.php/awlady](http://www.syekhnurjati.ac.id/jurnal/index.php/awlady)
- Riyanto, P., & Mudian, D. (2019). *Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kecerdasan Emosi Siswa*. 339. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4\(1\).3801](https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4(1).3801)
- Widodo, A., & Sutisna, D. (2021). *Fenomena Gadget Addicted Pada Anak Usia Sekolah Dasar Selama Studi From Home* (Vol. 7, Issue 1).