

Menyelaraskan Tubuh dan Pikiran Manfaat Kognitif Memasukan Senam ke Dalam Pendidikan Jasmani Olahraga

Fawaz Bismi Kamal Syaifu¹, Surya Rezeki Sitompul²

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Jakarta Indonesia. Tangerang Selatan, Indonesia

fawazfano@gmail.com

Abstrak : Penelitian bertujuan untuk mengetahui dan mengidentifikasi manfaat kognitif dari menyelaraskan tubuh dan pikiran melalui integrasi senam di dalam pendidikan jasmani olahraga. Pada penelitian ini, digunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka untuk menggali data yang diperlukan dengan mengumpulkan ragam referensi seperti artikel, jurnal, buku, situs internet dan lainnya yang relevan dengan penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggabungan antara senam dan pendidikan jasmani olahraga memberikan dampak positif pada berbagai aspek kognitif, termasuk konsentrasi, memori dan pemecahan masalah. Relevansi penelitian ini dapat membuka pintu untuk pengembangan metode baru dalam pendidikan jasmani, dengan menekankan pentingnya sebuah harmonisasi tubuh dan pikiran untuk memajukan potensi kognitif siswa. Dengan demikian, implementasi senam ke dalam pendidikan jasmani olahraga dapat mengintegrasikan aktivitas fisik yang terarah bagi siswa Sekolah menengah pertama dalam konteks pendidikan. Penelitian ini berkontribusi untuk mengetahui manfaat kognitif yang signifikan bagi peserta didik.

Kata kunci: mengidentifikasi, Kognitif, Jasmani Olahraga.

1. Pendahuluan

Pendidikan dapat membentuk generasi yang berakhlak mulia serta berwawasan tinggi (Prasetyo et al., 2023) dan pendidikan merupakan kebutuhan manusia yang selalu mengalami perubahan (Ingrid Robot et al., 2019). Peserta didik merupakan salah satu komponen penting dalam kehidupan bermasyarakat yang memerlukan perhatian khusus. Potensi peserta didik akan mengalami perkembangan yang optimal apabila mendapat pendidikan yang sesuai (Nurlaeliah et al., 2021). Ciri-ciri anak usia Sekolah Dasar dalam hal aktivitas fisik adalah umumnya mereka menikmati bermain, aktif dalam gerakan, suka bekerja dalam kelompok dan senang melakukan praktik.

Langsung (Burhaein, 2017). Di era yang penuh dengan kemajuan teknologi dan pola hidup yang cepat, menjaga kesehatan secara berkelanjutan menjadi semakin penting. Kebugaran fisik tidak hanya terbatas pada aktivitas jasmani semata, melainkan merupakan suatu konsep holistik yang mencakup keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan jiwa. Upaya menjaga kebugaran fisik tidak hanya memiliki dampak positif pada

kesehatan tubuh, tetapi juga mampu meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh. Kebugaran jasmani merujuk pada tingkat kesehatan dan kebugaran tubuh seseorang. Ini melibatkan kombinasi antara kekuatan fisik, daya tahan, kelenturan, dan komponen lainnya yang membantu menjaga tubuh dalam kondisi baik. Aktivitas fisik, olahraga teratur, dan pola makan seimbang merupakan faktor penting untuk mencapai dan mempertahankan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani sangat penting untuk kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan. Ini memiliki dampak positif pada sistem kardiovaskular, otot, tulang, dan bahkan kesehatan mental. Melibatkan diri dalam aktivitas fisik teratur dapat membantu mengurangi risiko penyakit jantung, diabetes, dan masalah kesehatan lainnya. Selain itu, kebugaran jasmani juga berperan dalam menjaga berat badan yang sehat, meningkatkan energi, serta meningkatkan mood dan kualitas tidur. Kebugaran jasmani melibatkan beberapa aspek dan faktor yang saling berkaitan.

Salah satunya melibatkan diri dalam kegiatan fisik secara rutin, seperti berjalan, berlari, bersepeda, atau olahraga lainnya. Elemen ini bekerja bersama untuk mencapai dan mempertahankan kebugaran jasmani yang optimal. Kebugaran jasmani untuk anak sekolah dasar melibatkan pendekatan yang menyenangkan dan sesuai dengan tingkat perkembangan mereka. Anak-anak di sekolah dasar dapat mengembangkan kebugaran jasmani melalui berbagai permainan aktif seperti berlari, bermain bola, atau lompat. Mengajak anak-anak berpartisipasi dalam olahraga tim, seperti sepak bola kecil atau bola basket, dapat membantu meningkatkan koordinasi dan kerjasama tim. Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK).

Pendidikan jasmani berperan untuk meningkatkan tingkat kebugaran siswa. Umumnya, siswa diharapkan menghabiskan waktu setidaknya satu minggu di kelas untuk memperoleh pengetahuan teoritis dari mata pelajaran ini (Nazirun et al., 2020). Kebugaran jasmani merupakan sebuah elemen kunci yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan siswa di Sekolah (Syarif Hidayat, 2019). Tingkat kebugaran jasmani yang optimal dapat memberikan dampak positif pada proses belajar mengajar, karena siswa yang memiliki kondisi yang baik akan lebih siap secara jasmani mengikuti kegiatan pembelajaran (Wirnantika et al., 2017). Senam kebugaran jasmani tidak hanya terdiri dari rangkaian gerakan fisik yang merenggangkan otot dan meningkatkan ketahanan tubuh. Lebih dari itu, telah terbukti bahwa senam kebugaran jasmani memberikan manfaat yang signifikan pada aspek kognitif, yakni fungsi otak dan mental.

2. Metode Penelitian

Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka. Penelitian kualitatif ini bersifat deskriptif dan tujuan utamanya untuk mendapatkan sebuah gambaran yang lebih mendalam mengenai situasi yang terjadi dan tidak menggunakan statistik tetapi melibatkan pengumpulan data, menganalisis dan kemudian interpretasi data Metode yang diimplementasikan dalam penelitian ini yaitu studi pustaka. Studi pustaka merupakan suatu metode pengumpulan data melalui pemahaman dan kajian teori- teori dari berbagai publikasi yang berkaitan dengan

penelitian

Metode analisis data melibatkan penggunaan teknik analisis data. Proses analisis dimulai dengan mengevaluasi hasil pencarian yang paling relevan, signifikan dan terkait dengan topik penelitian. Peneliti selanjutnya meninjau rentang waktu penelitian, dimulai dari tahun-tahun terbuka dan secara progresif melibatkan periode waktu yang lebih awal. Evaluasi dilakukan dengan menganalisis abstrak setiap studi, agar menilai sejauh mana isu permasalahan yang akan diangkat. Proses selanjutnya melibatkan penulisan komponen krusial serta signifikan dari pokok permasalahan yang terungkap dari literatur yang telah diteliti. Sumber data yang didapatkan adalah referensi dari berbagai buku, jurnal dan artikel yang berkaitan dengan judul peneliti. Sedangkan objek penelitiannya sesuai dengan judul dalam penelitian.

3. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Pembelajaran kognitif sangat penting dalam penerapan praktik pendidikan jasmani dan pendidikan kesehatan karena membantu siswa memahami cara kerja fungsi dan apa yang diharapkan dari fungsi tersebut. Pemahaman ini mempengaruhi bagaimana mereka menerapkan teknik dalam aktivitas olahraga dan membantu mereka menjadi mahir dalam gerakan tanpa banyak pengawasan. Di dalam game, terapkan (secara otomatis). Dalam konteks ini, aktivitas fisik diartikan sebagai aktivitas pendidikan yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan motorik dan nilai fungsional siswa, yang mencakup ranah kognitif, afektif, psikomotorik dan sosial. Pemilihan dan adaptasi tugas-tugas tersebut harus memperhatikan tahap perkembangan siswa. Diharapkan siswa tumbuh dan berkembang secara sehat dan baru melalui pendidikan jasmani dan kegiatan olah raga. Siswa juga akan mampu mengembangkan kepribadiannya agar dapat hidup lebih harmonis baik saat ini maupun di masa depan. Pengetahuan keterampilan olah raga pemahaman tentang keterampilan olah raga juga termasuk dalam ranah kognitif. Sangat penting bagi siswa untuk memahami taktik dan pendekatan khusus yang terkait dengan olahraga, seperti teknik memukul dan melompat bola tenis. Selain itu, siswa perlu mengetahui bagaimana mengasah keterampilan sportivitas tersebut dan meningkatkan keterampilannya. Mengenal dasar-dasar kebugaran dan kesehatan jasmani konsep kelebihan dan kekhususan antara lain yang berkaitan dengan kebugaran dan kesehatan jasmani harus dipahami oleh siswa.

Gagasan bahwa tubuh perlu diberi beban yang cukup untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan otot dikenal sebagai prinsip kelebihan beban. Gagasan bahwa latihan harus menargetkan bagian tubuh tertentu dikenal sebagai “prinsip kekhususan” (Jurnal et al., 2023). Kesejahteraan jasmani 2018, salah satu olahraga yang dapat dimasukkan ke dalam kurikulum senam ritmik di sekolah adalah senam. Tujuan dari latihan ini adalah untuk menginspirasi siswa dalam menciptakan gerakan-gerakan yang dinamis (Armade et al., 2021). Dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani tahun 2018 ini diharapkan dapat menginspirasi dan mendidik anak untuk terus berolahraga. Latihan ini sangat sederhana, membuat orangnya senang, dan dapat diikuti oleh semua kalangan, termasuk orang tua dari generasi muda, terutama anak SD hingga SMP. Aktivitas kebugaran diperlukan untuk mengembangkan tidak

2084

hanya aspek kebugaran fisik juga mental, emosional dan sosial (Arfanda & Asyhari, 2019).

Semua menemukan kesenangan dalam berolahraga menuju kebugaran jasmani. Mayoritas masyarakat baik orang tua, anak-anak baik, hingga orang dewasa mengetahui dan menyukai olahraga ini. Dari segi pemilihan latihan, senam kebugaran jasmani Indonesia bersatu 2018 mudah dilakukan oleh siswa dan menyenangkan jika dilakukan bersama-sama dengan instruktur atau guru. Anak-anak usia Otak berkembang paling cepat selama sekolah dasar. Mereka suka bergerak dan bahkan tidak keberatan melakukan hal-hal yang memungkinkan mereka melakukannya dengan bebas (Ramadhan & Priyono, 2022). Program kebugaran jasmani tahun 2018 juga memberikan peningkatan kebugaran jasmani yang membantu siswa merasakan peningkatan kebugaran melalui 14 pertemuan dengan meningkatkan daya tahan dan koordinasi motorik (Putri & Unib, 2019). Kekuatan otot, keseimbangan, dan ketangkasan semuanya meningkat sebagai hasil dari latihan kebugaran (Lismana & Suwarni, 2021). Work out Fitness Jasmani 2018 dalam pelaksanaannya menggunakan musik untuk menggugah minat siswa dalam bergerak dan untuk meningkatkan kebugaran jasmani sehingga dapat melakukan tugas sehari-hari tanpa merasa lelah atau kehabisan tenaga (Listyasari & Wahidah, 2022). Latihan yang dirancang untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa hendaknya dilakukan berulang kali dalam urutan yang ditentukan, dengan volume dan durasi yang terarah. Hal ini akan memungkinkan latihan memberikan dampak yang lebih besar pada kebugaran jasmani anak dan memastikan kebugaran jasmani siswa meningkat dengan cepat (Rusli et al., 2022).

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan disekolah- sekolah, tentunya mempunyai peranan yang sangat penting terhadap pembelajaran peserta didik. Pendidikan jasmani juga bukan hanya tentang kebugaran fisik dan keahlian motorik semata, tetapi juga dapat membantu meningkatkan fungsi kognitif seseorang. Fungsi kognitif merujuk pada kemampuan mental seseorang dalam memproses, menyimpan, dan mengambil informasi dari lingkungan sekitarnya. Fungsi kognitif adalah kemampuan otak untuk memproses, menginterpretasi, dan menggunakan informasi dalam pembelajaran. Dalam konteks pendidikan jasmani, fungsi kognitif sangat penting karena memainkan peran penting dalam pengembangan keterampilan motorik, pemahaman konsep dan strategi, serta keterampilan kognitif yang lebih kompleks.

4. Simpulan dan Saran simpulan

Kesimpulan dari hasil dan pembahasan diatas yaitu pendidikan jasmani di sekolah tidak hanya berkaitan dengan kebugaran fisik dan keterampilan motorik, tetapi juga memiliki dampak yang signifikan pada pengembangan fungsi kognitif individu. Fungsi kognitif, termasuk pemrosesan informasi, pemecahan masalah, memori jangka pendek, pemahaman konsep, dan perencanaan serta pengorganisasian, merupakan aspek-aspek kunci yang dipengaruhi oleh pendidikan jasmani. Selain itu, konsep kebugaran jasmani menyoroti pentingnya menjaga tingkat kebugaran untuk mendukung kemampuan fisik dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Upaya

pembinaan dan pemeliharaan kebugaran jasmani, melalui latihan kondisi fisik, dianggap krusial untuk mencapai tingkat kebugaran yang optimal. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik, individu dapat lebih efektif dan efisien dalam melaksanakan tugas- tugasnya. Dalam konteks pendidikan jasmani, pemahaman konsep dan strategi pembelajaran yang tepat sangat diperlukan untuk mencapai pengembangan empat dimensi utama, yaitu: fisik, psikomotorik, kognitif, dan afektif. Oleh karena itu, perencanaan yang baik, penyajian konten yang sesuai, penerapan strategi pembelajaran yang efektif, dan penilaian yang tepat adalah kunci untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani yang holistik.

5. Ucapan Terima Kasih

Kami menyampaikan terima kasih kepada fakultas ilmu pendidikan universitas Muhammadiyah Jakarta yang memberikan fasilitas dalam melakukan penelitian ini. dengan demikian pula kami penyampaian terima kasih kepada pihak mitra yaitu :

1. Bapak Drs.nofiardi selaku kepala sekolah SMPN 23 KOTA TANGERANG SELATAN
2. Bapak Dr.Surya Rezeki Sitompul,M.Pd. selalu dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan Dan dukungan dalam penyusunan tugas artikel
3. Bapak Mustofa S.pd guru pamong di SMPN 23 KOTA TANGERANG SELATAN
4. teman-teman KKN-PLP FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA

Daftar Pustaka

- Adlini,M.N., Dinda, A. H.,Yulinda, S.,Chotimah,O., &Merliyana, S.J. (2022). MetodePenelitianKualitatifStudiPustaka.*Edumaspul:JurnalPendidikan*,6(1),974–980.
<https://doi.org/10.33487/edumaspul.v6i1.3394>
- Armade, M., Janiarli, M., & Manurizal, L. (2021). Minat Peserta Didik terhadap SenamKebugaranJasmaniIndonesiaBersatu(SKJ2018).*GelanggangOlahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(1), 1–8.
<https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i1.1859>.
- Lismana, O., & Suwarni. (2021). Pengaruh latihan SKJ 2018 terhadap kebugaran jasmanisiswiMadrasahAliyahJa-alHaqdiKotaBengkulu.*EducativeSportive*, 1(1), 5–10.
<https://doi.org/10.33258/edusport.v2i01.1373>
- Listyasari, E., & Wahidah, I. (2022). Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani 2018 Indonesia Bersatu Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu Penderita HipertensiDiKlinikMelatiKecamatanKawaluTasikmalaya.*Intelektiva:JurnalEkonomi,S o sialDan Humaniora*, 3(6), 1–5.m

<https://www.jurnalintelektiva.com/index.php/jurnal/article/view/696>.

Oktaviani,R.,Iqbal,M.,Suherman,I.,&Sya,M.F.(2023). *UpayaPeningkatanMinat Baca di SDN Cibalung 02 dengan Program Pojok Baca*. <https://doi.org/10.30997/ejpm.v4i1.6623>

Ingrid Robot, J., Adiputra, I. N., Lesmana, S. I., Sutjana, D. P., Griadhi, I. P. A., & Imron, M. A. (2019). Penambahan Senam Otak Pada Program Senam Sehat AnakIndonesia(Ssai)DapatMeningkatkanMemoriJangkaPendekDanIndeks Kesegaran Jasmani Siswa Sd Inpres Pondang. *Sport and Fitness Journal*, 091. <https://doi.org/10.24843/spj.2019.v07.i01.p02>

Jurnal, J., Olahraga, K., Latif, A., Hizbulloh, S., & Resita, C. (2023). *Pengaruh PendidikanJasmaniTerhadapFungsiKognitifdanCapaianBelajarPesertaDidik.1(2)*,

Darmawan, I. (2019). Upaya Meningkatkan Kebugaran JasmaniSiswa Melalui Penjas.*Jip*,7(2),143 154. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jrnspirasi>