

# STRATEGI PENINGKATAN AKTIVITAS JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR DI LUAR PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN DI INDONESIA

## STRATEGIES FOR INCREASING PHYSICAL ACTIVITY FOR ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS BEYOND SUBJECT MATTER OF PHYSICAL, SPORT, AND HEALTH EDUCATION IN INDONESIA

Widodo

Pusat Penelitian Kebijakan, Balitbang, Kemdikbud  
Gedung E Lantai 19, Jl. Jenderal Sudirman, Senayan - Jakarta Pusat  
e-mail: wido\_wida@yahoo.com

Naskah diterima tanggal: 06/12/2013; Dikembalikan untuk revisi tanggal: 16/12/2013; Disetujui tanggal: 09/05/2014

**Abstract:** *This article aims to explain and provide ideas dan suggestion on strategic in physical activity promotion of primary school students beyond physical education classroom. The programs should be developed in a pattern of development that is integral to the educational involving the three parties i.e. schools, parents, and community, as well as government support. Teacher level of strategies: 1 ) socialization by the school principal , 2) the integration of health knowledge to other subjects ; 3 ) the development of incentive programs ; 4 ) rearrangement of homework; and 5) expanding partnerships. The school level strategies: 1) improvement of school management; 2) preparation of daily physical activity program; 3 ) the arrangement of space and equipment; and 4) Parents Forum. The implementation need to combine efforts with the school teachers and families in a professional manner so that students actively engaged at least 90 minutes per day, i.e. 30 minutes in school and 60 minutes in the home or community. Forms of activity that can be applied: 1) getting students to and from school by involving volunteers from the parents/seniors; 2) applying the Walking School Bus models, and 3) active transportation programs.*

**Keywords:** *Physical activity, physical education, encouraging pattern, strategies, kinds of activity*

**Abstrak:** *Artikel ini bertujuan untuk mengkaji aktivitas jasmani dan memberikan sumbangan pemikiran tentang upaya strategis peningkatan aktivitas jasmani siswa sekolah dasar di luar jam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Program peningkatan hendaknya dikembangkan dalam sebuah pola pembinaan yang integral dari upaya pendidikan dengan melibatkan tiga pihak, yaitu sekolah, orangtua, dan masyarakat, serta dukungan pemerintah. Strategi pada tingkatan guru: 1) sosialisasi oleh kepala sekolah; 2) integrasi pengetahuan kesehatan ke mata pelajaran lainnya; 3) pengembangan program insentif; 4) meramu ulang pekerjaan rumah (PR); dan 5) memperluas kemitraan. Strategi pada tingkat sekolah: 1) perbaikan manajemen sekolah; 2) penyusunan program aktivitas jasmani harian; 3) penataan ruang dan perlengkapan; dan 4) forum orang tua. Pelaksanaannya perlu menggabungkan upaya guru dengan sekolah dan keluarga secara profesional agar siswa aktif bergerak setidaknya 90 menit per hari; yaitu 30 menit di sekolah dan 60 menit di rumah atau masyarakat. Bentuk kegiatan yang dapat diterapkan: 1) mengajak siswa pergi dan pulang sekolah dengan melibatkan relawan dari orang tua/senior; 2) menerapkan model Bus Sekolah Berjalan; dan 3) program transportasi aktif.*

**Kata kunci:** *Aktivitas jasmani, pendidikan jasmani, pola pembinaan, strategi, bentuk kegiatan*

## Pendahuluan

Banyak manfaat yang dapat diambil dari aktivitas jasmani bagi anak-anak usia sekolah dasar. Secara jasmani dan faali, aktivitas jasmani dapat menjadikan otot lebih lentur dan kuat, tulang lebih padat, dan darah bersirkulasi lebih lancar. Dampak lebih lanjut dari kondisi tersebut adalah meningkatnya kebugaran dan status kesehatan. Secara mental, aktivitas jasmani dapat menjadikan anak lebih ceria, rilek, dan tenang sehingga terbebas stress. Secara sosial, aktivitas jasmani dapat menjadi salah satu cara untuk mengenal dunia luar lebih jauh, termasuk di dalamnya bersosialisasi dengan teman sebaya. Dengan demikian, aktivitas jasmani dapat bermanfaat secara jasmani, mental, dan sosial sehingga berpengaruh pula terhadap kegiatan belajar, baik di dalam maupun di luar kelas.

Meskipun sudah diketahui oleh banyak orang, bahwa aktivitas jasmani sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan siswa, namun masih banyak anak yang kurang bergerak. Widodo (2013) mengatakan bahwa masih ada 50 persen lebih anak sekolah dasar dalam kategori kurang aktif; tepatnya sebanyak 9,6 persen tidak aktif dan 54,1 persen kurang aktif; artinya tingkat aktivitas jasmani para peserta didik sekolah dasar masih sangat kurang. Data ini berasal dari laporan hasil survai dalam rangka penyusunan peta kemampuan gerak dasar siswa sekolah dasar yang dilakukan oleh Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Kemdiknas pada tahun 2001. Sebagai informasi tambahan, data yang lebih baru tentang kemampuan gerak siswa untuk skala nasional belum ditemukan, bahkan kemungkinan tidak akan ditemukan. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani sebagai lembaga yang mengagendakan evaluasi kemampuan gerak siswa setiap lima tahun sekali telah dilikuidasi sebagai hasil dari reformasi birokrasi di lingkungan Kementerian Pendidikan Nasional tahun 2010.

Kondisi kurang gerak tersebut menimbulkan dampak negatif bagi siswa sekolah dasar; di mana berdasarkan survai yang dilakukan oleh Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Kemdiknas pada tahun 2003 masih ada 44,8% siswa yang memiliki kebugaran dengan kategori kurang dan 7,9% kategori kurang sekali Widodo (2004). Data ini

membuktikan rendahnya tingkat kebugaran siswa. Nuruddin (2011) menjelaskan bahwa hasil pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah hanya mampu memberikan efek kebugaran terhadap kurang lebih 15 persen dari keseluruhan populasi siswa (tidak dijelaskan oleh Nuruddin mengenai jenjang pendidikannya). Dari sisi kesehatan, kurang gerak menyebabkan kegemukan (obesitas). Hal ini sesuai dengan temuan Petosa dan kawan-kawannya, bahwa semakin meluasnya epidemi obesitas antara lain karena pola makan yang tidak teratur dan kian terbatasnya kesempatan anak-anak dan remaja untuk melakukan aktivitas jasmani (Petosa, dkk. 2005). Kondisi ini juga didukung oleh pendapat David dan Bassett (2008) yang mengatakan bahwa prevalensi anak-anak yang mengalami kelebihan berat badan menunjukkan peningkatan yang cukup tinggi.

Faktor lain yang berkontribusi terhadap penurunan aktivitas jasmani, yaitu semakin jauhnya jarak sekolah dari tempat tinggal siswa. Fenomena untuk mendirikan sekolah yang lebih besar menyebabkan pendirian sekolah jauh dari pemukiman, sebab dengan cara itu akan didapatkan lahan yang lebih murah. Hal ini menyebabkan siswa memerlukan waktu yang lebih lama untuk sampai di sekolah. Hal ini sesuai dengan temuan Cohen dkk. (2006) dalam penelitiannya bahwa siswa yang tempat tinggalnya lebih dari 5 mil dari sekolah, secara signifikan memiliki tingkat aktivitas jasmani yang lebih rendah.

Guna mengatasi masalah di atas, hanya ada satu cara yang tepat untuk diterapkan, yaitu meningkatkan aktivitas jasmani siswa sekolah dasar; sebab aktivitas jasmani yang dilakukan secara teratur berkontribusi besar mencegah munculnya penyakit degeneratif kronis, meningkatkan keseimbangan psikologis, dan keterampilan sosial anak-anak dan remaja (Warburton dkk, 2006). Colman & Walker (2004) menambahkan dapat mencegah kanker dan meningkatkan kualitas hidup, seperti membangun *self-esteem* dan *positive self-image*; *Public Health Agency of Canada (PHAC), Atlantic Region (2005)* menambahkan dapat memproteksi obesitas dan membantu mengendalikan berat badan, mem-

percepat perkembangan kesehatan otot, tulang, dan sendi, meningkatkan kekuatan dan daya tahan tubuh; *SPARC BC and BC Recreation and Parks Association, (2006)* menambahkan dapat mengembangkan aspek-aspek sosial.

Dari sisi pendidikan, kurikulum pendidikan sekolah dasar di Indonesia memiliki mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan; mata pelajaran inilah yang mempunyai peran utama dalam meningkatkan aktivitas jasmani siswa sekolah dasar. Pada pertengahan tahun 2013 telah diberlakukan kurikulum 2013, dan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah dasar mendapat alokasi waktu empat jam pelajaran per minggu (Kemdikbud, 2013). Kebijakan pemerintah Indonesia menambah jam pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah dasar menjadi empat jam perminggu tersebut merupakan kebijakan yang perlu mendapat apresiasi dari kalangan pembina, pemerhati, dan praktisi. Hal ini merupakan salah satu bentuk kepedulian pemerintah terhadap kebutuhan gerak anak dan penanaman pola hidup aktif dan sehat sejak dini. Meskipun demikian, belum menjamin bahwa siswa akan selalu aktif bergerak di luar pembelajaran sehingga dapat memenuhi anjuran *NASPE (National Association for Sport and Physical Education)* yang menganjurkan agar setiap anak melakukan aktivitas jasmani setidaknya 60 menit per hari, *NASPE (2004)*; masih diperlukan upaya lanjutan untuk membantu siswa agar tetap aktif meskipun di luar pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Untuk itu, artikel ini ditulis untuk menggali dan memberikan pemikiran tentang upaya-upaya strategis dalam meningkatkan aktivitas jasmani di luar pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.

Berdasarkan uraian di atas, masalah yang dibahas dan dipecahkan dalam artikel ini yaitu "Strategi apakah yang perlu dilakukan dalam peningkatan aktivitas jasmani siswa sekolah dasar di Indonesia di luar jam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan?"

Penulisan artikel ini bertujuan untuk mengkaji aktivitas jasmani siswa sekolah dasar dan memberikan sumbangan pemikiran tentang upaya-upaya strategis yang perlu dilakukan guna meningkatkan aktivitas jasmani siswa sekolah

dasar di luar pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.

### **Kajian Literatur dan Pembahasan Pengertian Aktivitas Jasmani**

Dari judul artikel ini ada dua istilah yang hampir sama, yaitu pendidikan jasmani dan aktivitas jasmani; keduanya memiliki keterkaitan yang sangat erat sehingga ada persamaan di antara keduanya. Namun, juga memiliki perbedaan; pendidikan jasmani selalu mencakup aktivitas jasmani, tapi kebalikannya tidak selalu benar. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan memiliki peran yang lebih; merupakan bagian penting dari kurikulum sekolah yang dirancang untuk membantu siswa dalam mengembangkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang diperlukan untuk mempraktikkan gaya hidup aktif dan sehat dalam hidupnya. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, seorang anak akan belajar tentang gerak dan belajar melalui gerak. Dengan belajar gerak, ia akan memiliki pemahaman tentang gerakan jasmani sehingga menjadi "melek jasmani", dan melalui gerak tersebut ia akan paham tentang kehidupan nyata, sehingga akan bersikap dan berperilaku hidup aktif dan sehat seumur hidup.

Aktivitas jasmani adalah setiap gerakan tubuh yang mengeluarkan energi. Sebagai contoh, melakukan latihan di pusat kebugaran, berjalan, berlari dan sebagainya merupakan aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani merupakan salah satu sasaran yang hendak dicapai di dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan; siswa menjadi terbiasa melakukan aktivitas merupakan salah satu indikator dari keberhasilan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.

Trudeau & Shepherd, (2005) menyatakan bahwa program pendidikan jasmani yang berkualitas dapat membantu dalam memelihara kondisi tubuh yang sudah positif dan lebih meningkatkan aktivitas jasmani. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani berperan dalam penanaman perilaku hidup aktif kepada para siswa dan aktivitas jasmani merupakan salah satu bentuk perilaku yang hendak dicapai dan sekaligus merupakan bentuk kegiatan yang dilakukan di dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Jika para siswa selalu

melakukan aktivitas jasmani meskipun tidak sedang dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, maka dapat dikatakan bahwa pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan tersebut telah berhasil menjadikan siswa mempunyai kebiasaan hidup aktif.

Dari seluruh uraian di atas yang dimaksud aktivitas jasmani dalam kajian ini adalah seluruh kegiatan jasmani siswa yang dilakukan secara sengaja dan mempunyai tujuan tertentu; di mana dalam prosesnya mengandung unsur pembelajaran dan sekaligus wujud kesadaran siswa terhadap arti pentingnya aktivitas jasmani yang diperoleh dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.

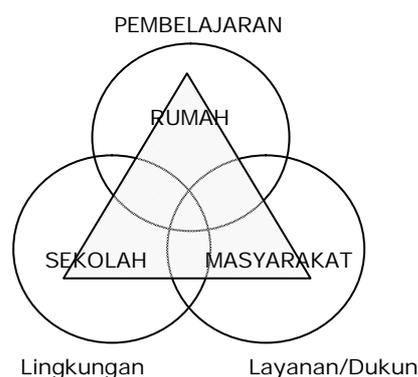
### Pola Pembinaan Peningkatan Aktivitas Jasmani

Upaya pendidikan yang lengkap merupakan upaya pendidikan yang dalam pelaksanaannya melibatkan tiga pihak, yaitu sekolah, orangtua, dan masyarakat, serta didukung oleh pemerintah dalam hal pembinaan dan pendanaannya. Demikian halnya untuk peningkatan aktivitas jasmani siswa sekolah dasar. Sebagai salah satu upaya pendidikan, peningkatan aktivitas jasmani tidak hanya menjadi tanggung jawab sekolah, melainkan juga orangtua dan masyarakat. Kaidah semacam ini sudah diterapkan di dalam promosi sekolah sehat (*The Health Promoting Schools/HPS*) pada skala internasional.

Dalam implementasinya, pola pembinaan harus menjamin bahwa aktivitas jasmani menjadi bagian integral dari pendidikan jasmani dan pendidikan secara umum. Setiap orang tua harus memastikan bahwa sekolah menyediakan cukup waktu dan kemampuan untuk peningkatan tersebut. Orang tua harus menanyakan kepada anaknya tentang aktivitas jasmani mereka dan pengalaman pendidikan jasmani di sekolah guna mendukung kebiasaan hidup aktif dan sehat. Dengan demikian, anak merasa diperhatikan, sehingga semakin termotivasi untuk melakukan aktivitas jasmani. Masyarakat juga harus turut serta dalam pemberian kesempatan bagi anak-anak untuk melakukan aktivitas jasmani.

Di Kanada, program promosi sekolah sehat *the Health Promoting Schools (HPS)* diterapkan dengan pendekatan Sekolah Sehat Paripurna

(*Comprehensive School Health/CSH*). *CSH* ini merupakan salah satu cara untuk menghubungkan kesehatan dan pendidikan dalam tataran sekolah (*the school setting*). Pembelajaran, lingkungan, dan layanan atau dukungan dapat ditemui di sekolah sebagai dasar yang kuat dalam program *CSH*, semuanya itu perlu mendapatkan dukungan yang positif dari pihak sekolah, keluarga di rumah, dan masyarakat. Keterkaitan antara tiga unsur dan tiga lingkungan disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1 Keterkaitan Unsur-unsur Sekolah Sehat Paripurna (*Comprehensive School Health/CSH*)

Sumber: *Ever Active Schools* 2009

Kanada merupakan salah satu negara yang siswanya masih kurang dalam melakukan aktivitas jasmani. Telah dilaporkan bahwa 65 persen dari siswa di Kanada tidak mampu mempertahankan jumlah aktivitas jasmani yang diperlukan untuk mencapai manfaat kesehatan (Irwin, 2007). Di dalam Panduan Aktivitas Jasmani di Kanada direkomendasikan agar anak dan remaja setidaknya melakukan aktivitas jasmani harian selama 90 menit. Lebih jelasnya, anjuran tersebut diterapkan dengan cara 30 menit dengan keluarga, 30 menit dalam masyarakat, dan 30 menit di sekolah untuk setiap harinya. Indonesia yang siswanya kurang aktif secara fisik lebih 50 persen belum membuat rekomendasi semacam ini; tidak ada peraturan yang menganjurkan apalagi mewajibkan perlunya siswa sekolah dasar melakukan aktivitas jasmani minimal 60 atau 90 menit setiap hari.

Di Indonesia, program promosi sekolah sehat dibingkai dalam suatu program yang disebut

dengan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Di dalam pembinaannya, UKS melibatkan tiga kementerian, yaitu Kementerian Pendidikan Nasional (sekarang menjadi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan), Kementerian Kesehatan, dan Kementerian Dalam Negeri. Pelaksanaannya melibatkan sekolah, Puskesmas, dan orang tua melalui komite sekolah. Jika dikaitkan dengan program promosi sekolah sehat di Kanada dan juga di tingkat internasional, pembinaan dan pelaksanaan UKS di Indonesia sebenarnya telah menerapkan konsep Sekolah Sehat Paripurna (*Comprehensive School Health/CSH*).

UKS di Indonesia lebih banyak menggarap tentang kesehatan pada awal pembentukannya; 'muatan aktivitas jasmani untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik masih sangat kurang. Namun, pada puluhan tahun terakhir, sejak ditetapkan klasifikasi sekolah sehat menjadi empat klasifikasi yaitu sekolah sehat minimal, standar, optimal, dan paripurna, maka sekolah sehat dengan klasifikasi tertinggi/sekolah sehat paripurna harus menerapkan konsep sekolah sehat paripurna (*Comprehensive School Health/CSH*) dengan menempatkan aktivitas jasmani sebagai satu kesatuan untuk menjadikan siswa yang aktif dan sehat.

Dari seluruh uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pola pembinaan peningkatan aktivitas jasmani siswa sekolah dasar adalah pola pembinaan yang melibatkan tiga unsur utama, yaitu orang tua, sekolah, dan masyarakat, dimana di dalamnya terdapat aspek-aspek pembelajaran, penataan lingkungan dan pelayanan.

### **Strategi Peningkatan Peran Guru**

Guru mempunyai peran penting dan utama dalam pelaksanaan program di sekolah. Khusus untuk peningkatan aktivitas jasmani harian (*Daily Physical Activity/DPA*) di sekolah, guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan harus memiliki peran lebih dari guru lainnya, dia harus menjadi pelopor dan inovator program. Untuk itu, peningkatan kemampuan dan kompetensi harus dilakukan agar guru memiliki kemampuan dan keyakinan yang kuat. Widodo (2012) mengatakan bahwa keyakinan yang didasari oleh kompetensi yang memadai akan menghasilkan cara pandang yang benar dan inovatif tentang pendidikan

jasmani, olahraga, dan kesehatan dan profesi sebagai guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Keyakinan dan cara pandang yang benar perlu diramu dengan pola interaksi yang benar antara guru dengan siswa, proses belajar mengajar yang harmonis, dan pencarian serta penerapan ilmu pendukung.

Gordon, L., dkk. dalam Spengler, J.O. (2012) melaporkan hasil penelitiannya, bahwa partisipasi dalam pendidikan jasmani menyebabkan peningkatan secara keseluruhan dalam aktivitas yang moderat menuju partisipasi dalam aktivitas jasmani yang kuat dan dapat memberikan manfaat bagi kesehatan dan mengurangi resiko obesitas. Oleh karena itu, selain memotivasi dan membantu siswa untuk meningkatkan kompetensi, guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan sebagai penggerak harus mengatur pola dan memberikan peluang untuk kegiatan di luar jam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.

Berpartisipasi dalam komite kesehatan di sekolah dan membangun komunikasi dengan guru kelas, tenaga pelayanan menu makanan, tenaga administrasi, dan bagian kurikulum, dapat mendukung pencapaian tujuan program *Comprehensive School Health* (Castelli & Beighle, 2007). Untuk itu, langkah awal untuk melibatkan seluruh guru di dalam program *Comprehensive School Health*, khususnya dalam aktivitas jasmani harian (*Daily Physical Activity*) yaitu sosialisasi oleh kepala sekolah tentang program tersebut pada setiap kesempatan pertemuan dengan para guru dan staf sekolah (Pangrazi, 2007). Arah dari sosialisasi adalah terwujudnya kesadaran guru kelas dan staf sekolah lainnya bahwa pengembangan siswa yang aktif dan sehat merupakan upaya sekolah yang cakupannya cukup luas dan perlu keterlibatan seluruh pihak.

Para guru kelas yang ada di sekolah hendaknya juga diberi penjelasan tentang tujuan dan manfaat dari program pendidikan jasmani dan aktivitas jasmani harian, sehingga dalam keseharian mengajarnya akan mengintegrasikan pengetahuan kesehatan ke dalam mata pelajaran lainnya; menjadikan aktivitas jasmani dan kesehatan sebagai subjek atau bahan penyusunan materi pelajaran ilmu-ilmu sosial; bersedia mengajak siswanya bergerak sejenak (selama

tiga sampai lima menit) di sela-sela pembelajaran; dan mengintegrasikan pengetahuan kesehatan ke mata pelajaran lainnya, misalnya, dengan menggunakan prediksi, rasio, grafik, pecahan, dan aplikasi statistik lainnya dalam pembelajaran di kelas.

Eksplorasi Sumber Daya untuk Guru; guru dalam mengembangkan aktivitas jasmani harian (*Daily Physical Activity*) di sekolah dapat memanfaatkan sumber daya yang ada di luar sekolah. Beberapa sumber daya untuk mendukung pelaksanaan dan memperkaya kegiatan tersebut antara lain: 1) Panduan Penilaian Kemampuan Dasar Motorik untuk Siswa SD Kelas 1-3 (usia 6-9 tahun) yang disusun oleh Widodo (2011a); 2) Tes dan Pengukuran Kemampuan Dasar Motorik untuk Siswa SD Kelas 4-6 (usia 10-12 tahun), yang disusun oleh Widodo (2011b); 3) Kalender Kegiatan Sekolah Aktif yang menunjukkan ide-ide aktivitas untuk guru kelas dan keluarga untuk setiap hari dalam setahun dan setiap bulan diselenggarakan berbagai tema dari PBB Tahun 2005 sebagai tahun Pendidikan Jasmani dan Olahraga; 4) Buku Saku Aktivitas Jasmani Harian Pendidikan Alberta memberikan petunjuk praktik, tes aktivitas kelas untuk guru, permainan, dan aktivitas luar ruang; 5) Hari "Berjalan ke Sekolah" Internasional disponsori oleh "Go for Green" adalah cara yang bagus untuk memulai komitmen baru sekolah menerapkan transportasi aktif; 6) *The Summer Active School Resource Guide* yang menyediakan informasi aktivitas jasmani dan makanan sehat bagi orang tua, guru, dan pemimpin masyarakat untuk mendukung gaya hidup sehat di sekolah; dan 7) *The President's Councils on Physical Fitness and Sports*; organisasi ini memberikan peluang *online* bagi siswa untuk melacak pola aktivitas jasmani dan insentif guna mendorong partisipasi siswa. Karena siswa memiliki kesempatan terbatas untuk aktif di kelas pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, berpartisipasi dalam program ini dapat mendorong mereka terlibat dalam kegiatan tambahan baik secara perorangan maupun dengan teman atau anggota keluarga. Dokumen aktivitas jasmani siswa dalam formulir program dapat dilacak dan dapat memberikan arahan atas partisipasi mereka. Pengetahuan tentang perilaku aktivitas jasmani dapat membantu mereka

mengembangkan motivasi intrinsik sehingga dapat menghasilkan pola aktivitas jasmani seumur hidup.

Program Penghargaan; selain menggunakan sumber daya yang disebutkan di atas, guru juga dapat membuat program penghargaan untuk menjadikan siswa terlibat dalam aktivitas jasmani di luar sekolah. Program penghargaan dapat dilakukan dengan mengumpulkan poin yang dapat ditukarkan dengan hadiah dari pedagang dan kelompok bisnis di sekitarnya, atau mendapatkan hadiah paket perjalanan ke tempat wisata, tiket menonton pertandingan olahraga, jelajah alam, atau tempat lain yang tersedia. Berjalan ke sekolah, bersepeda ke sekolah, dan lompat tali (*jump rope*) dapat mendorong partisipasi siswa. Guru dapat menetapkan persyaratan sendiri untuk seberapa lama atau seberapa sering para siswa perlu terlibat dalam aktivitas jasmani dan mendokumentasikan waktu yang dihabiskan siswa dalam aktivitas jasmani, sehingga mereka mendapatkan penghargaan di akhir semester atau tahun.

Program penghargaan seperti di atas sudah dilakukan oleh beberapa rintisan model sekolah sehat (MSS) dalam pembudayaan hidup aktif dan sehat (HAS), yaitu dalam langkah mempertahankan perilaku yang diharapkan; meskipun pemberian insentif tersebut hanya diberikan untuk perilaku yang muncul di sekolah (bukan di luar sekolah). Dalam pembudayaan hidup aktif dan sehat, siswa yang berperilaku positif diberikan penghargaan secara berjenjang; untuk satu perilaku positif akan mendapatkan satu "kupon HAS", dan untuk 10 kupon HAS akan mendapatkan sebuah "Pin HAS", dan kelas yang siswanya terbanyak mendapatkan "Pin HAS" akan mendapatkan "Kostum HAS". Cara ini cukup efektif dalam memotivasi siswa dan kelas untuk berperilaku HAS (Widodo, 2013).

Pemberian tugas di rumah yang lebih dikenal dengan istilah "PR" (pekerjaan rumah) dapat diramu lebih baik untuk menjadikan siswa lebih aktif. Pemberian tugas berupa mengerjakan soal-soal dalam LKS (lembar kegiatan siswa) harus dikurangi bahkan dihilangkan dan diganti dengan penugasan gerak atau aktivitas jasmani secara nyata. Banyak cara yang dapat ditempuh dalam memberikan tugas/pekerjaan rumah agar siswa

semakin aktif, salah satunya guru dapat membuat lembar aktivitas jasmani dengan memodifikasi dari sumber aslinya agar sesuai dengan kebutuhan; misalnya dari *activitygram*. *Activitygram* adalah komponen *software* untuk *logging fitnessgram* di mana siswa dapat memantau dan merekam pola aktivitas jasmani mereka sehari-hari. Terdapat dua sumber daya dalam *activitygram*, yaitu *Log Activity* dan *AG Lite*. *Activitygram* mendorong aktivitas sehari-hari selama 60 menit dan memberikan laporan tentang pribadi siswa yang dapat mendorong siswa untuk menetapkan tujuan kegiatannya. *Log Activity* adalah alat *logging* selama tiga hari yang menekankan kebutuhan aktivitas jasmani setidaknya 60 menit sehari. *AG Lite* adalah kegiatan survei dengan 15 pertanyaan dalam aplikasi siswa. Fitur ini pengukur tingkat aktivitas fisik anak sebelum, selama, dan setelah sekolah, serta waktu menetap. Setelah selesai, anak-anak menerima hasil pribadi dan memiliki akses untuk bermain *game* yang fokus pada kegiatan seumur hidup (*Activitygram*, [www.cooperinst.org/ftgmain.asp](http://www.cooperinst.org/ftgmain.asp)).

Keteladanan; selain memberikan kesempatan aktivitas jasmani kepada siswa, juga penting untuk memberikan contoh atau "model" perilaku hidup aktif dan sehat. Jika guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan tidak mempraktikkan isi pengajarannya tidak akan memiliki pengaruh yang kuat pada siswa. Metode peneladanan merupakan metode yang paling efektif yang harus diterapkan oleh para guru jika menginginkan terbentuknya siswa yang berkarakter. Nashih Ulwan yang dikutip Ramayulis dalam Widodo (2012) menyatakan bahwa:

Masalah keteladanan menjadi faktor penting dalam hal baik buruknya anak, jika pendidik jujur, dapat dipercaya, berakhlak mulia, berani dan menjauhkan diri dari perbuatan yang bertentangan dengan ajaran agama, maka anak akan tumbuh menjadi anak yang jujur, dapat dipercaya, berakhlak mulia, berani dan menjauhkan diri dari perbuatan yang bertentangan dengan ajaran agama. Dan jika pendidik pembohong, berkhianat, durhaka, kikir, penakut, dan hina, maka bagaimanapun suci dan beningnya fitrah, sebesar apapun usaha dan sarana yang dipersiapkan untuk

pendidikan anak, maka anak tidak akan mampu memenuhi prinsip-prinsip dan kepribadian utama, selama ia tidak melihat sang pendidik sebagai teladan dan memiliki nilai-nilai moral yang tinggi.

Keterlibatan Orang tua dan Masyarakat; Lambdin & Erwin (2007) menyarankan agar dalam melawan epidemi obesitas dan menciptakan komunitas sekolah yang aktif dan sehat, guru dan staf sekolah harus bekerja sama dan melibatkan masyarakat. Guru harus memiliki kesempatan untuk membangun atau memperluas kemitraan dengan masyarakat dan para komunitas aktivitas jasmani dan kesehatan untuk menciptakan kesempatan bagi siswa agar aktif ketika berada di luar sekolah. Program-program kemasyarakatan termasuk olahraga masyarakat harus diperluas cakupannya sehingga dapat memberi kesempatan kepada anak-anak untuk mempromosikan aktivitas jasmani dengan biaya murah.

Keterlibatan masyarakat dalam perencanaan, atau menjadi juru bicara ketika akan dilakukan pembangunan untuk mengembangkan atau restrukturisasi fasilitas umum, dapat memiliki dampak besar pada siswa dan masyarakat. Akses ke fasilitas umum, seperti jalur sepeda, taman, atau tempat bermain, dapat menjadi tujuan perbaikan yang ditargetkan. Promosi atau penggalangan dana untuk pembuatan lintasan sepanjang kanal air, rel kereta api yang sudah tidak digunakan atau lahan fasilitas umum di perumahan dapat memberikan kesempatan untuk melakukan aktivitas jasmani yang lebih intensif. Penelitian kesehatan telah menunjukkan bahwa memiliki peralatan rekreasi di rumah, serta fasilitas rekreasi atau jalan di lingkungan rumah tinggal, dapat meningkatkan partisipasi dalam aktivitas jasmani (Humpel, Owen, & Leslie, 2002).

Dari seluruh di atas dapat disimpulkan bahwa strategi peningkatan peran guru dalam peningkatan aktivitas jasmani dapat dilakukan melalui peningkatan: 1) peran guru sebagai pelopor dan inovator program; 2) partisipasi guru dalam komite kesehatan di sekolah; 3) upaya guru dalam pemanfaatan sumber daya yang ada di luar sekolah; 4) penerapan program penghargaan; 5) peramuan "PR" (pekerjaan rumah) untuk menjadikan siswa lebih aktif; 6) keteladanan atau

pemodelan; dan 7) membangun atau memperluas kemitraan dengan masyarakat dan para komunitas aktivitas jasmani dan kesehatan.

### Strategi pada Tingkat Sekolah

Ada tiga hal utama yang perlu dilakukan oleh sekolah dalam rangka peningkatan aktivitas jasmani di luar jam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, yaitu: 1) perbaikan manajemen sekolah, 2) penyusunan program aktivitas jasmani harian; dan 3) penataan ruang dan perlengkapan.

Perbaikan Manajemen Sekolah; terlaksananya program aktivitas jasmani harian di luar jam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan menuntut dukungan manajemen sekolah yang baik dan transparan. Membentuk tim kepemimpinan penguat adalah salah satu cara yang perlu dilakukan. Tim kepemimpinan disusun dari perwakilan-perwakilan administrasi sekolah, guru, dan staf yang berfungsi sebagai penggerak dan memberikan kepemimpinan yang terus menerus untuk memastikan secara detail bahwa seluruh rencana telah dilaksanakan. Pemilihan anggota tim dapat dilakukan dengan berbagai cara, yaitu: pemilihan, sukarela, dan penunjukan. Di antara ketiga cara tersebut, cara pemilihan adalah cara yang paling baik untuk menyeleksi anggota-anggota tim.

Setelah tim kepemimpinan dibentuk, perlu dilakukan pembagian tugas yang jelas untuk mewujudkan operasi yang efektif. Operasi yang efektif berdasarkan tim merupakan kunci keberhasilan pelaksanaan rencana sekolah secara menyeluruh. Demikian temuan beberapa peneliti yang dihimpun oleh Colvin (2008), antara lain: 1) Colvin dkk., 1993; 2) OSEP *Center on Positive and Behavioral Interventions an Support*, 2004; 3) Sprick, Sprick & Garrison, 1992; dan 4) Todd, Horner, Sugai, Sprague, 1999. Lebih lengkap Colvin menjelaskan bahwa setelah tim kepemimpinan terbentuk perlu melakukan: 1) penetapan peran dan tanggung jawab; 2) pengembangan sistem komunikasi dan koordinasi; 3) pengembangan proses pembuatan keputusan yang berkelanjutan; dan 4) penggunaan *checklist* untuk pengontrolan proses.

Penyusunan Program Aktivitas Jasmani Harian; program aktivitas jasmani harian harus

terurai dengan jelas tentang tujuan kegiatan, bentuk kegiatan, waktu pelaksanaannya, tempat pelaksanaan, dan cara pelaksanaannya. Kejelasan dari semua unsur tersebut dapat memudahkan setiap pihak yang berkepentingan untuk berpartisipasi maupun mengaksesnya. Akhir-akhir ini banyak siswa sekolah dasar yang berasal dari keluarga yang kedua orang tuanya bekerja, atau orang tua tunggal (*single parent*), mereka membutuhkan program setelah sekolah (Graham, 2006). Sekolah dapat memberikan layanan aktivitas jasmani di sekolah setelah selesai semua pelajaran. Selain program berjalan dan berlari, jenis aktivitas yang tidak bersifat kompetisi dapat memberikan kesempatan yang leluasa kepada siswa untuk semakin aktif. Pengelompokan berdasarkan usia dapat diterapkan untuk aktivitas yang lebih khusus dan permainan; dengan cara ini akan terjadi bimbingan dari teman sebaya. Mengenai bentuk aktivitas jasmani beserta pelaksanaannya dapat dilihat pada penjelasan tentang praktik peningkatan aktivitas jasmani di luar jam pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di bawah.

Menyediakan Ruang dan Perlengkapan Bermain Sesuai Usia Perlengkapan bermain, apakah struktur tetap (perkakas) atau barang bergerak (peralatan), perlu disesuaikan dengan usia siswa. Ketika siswa memiliki perlengkapan yang sesuai dan menarik perhatiannya, tingkat aktivitas akan meningkat dan permasalahan yang ada dapat berkurang (Hudson, 2005). Barang bergerak/peralatan (bola, *hoola-hoops*, tali, dll) harus tersedia untuk mendukung aktivitas jasmani sebelum dan sesudah sekolah serta selama istirahat. Disarankan bahwa setidaknya satu bagian dari peralatan harus tersedia untuk setiap 10 siswa selama masa istirahat (Hudson, 2005). Memperkenalkan berbagai alat dan perlengkapan dapat menambah kepercayaan diri para siswa untuk ikut serta dalam bermain. Setiap peralatan hendaknya diidentifikasi dan diberi tanda peruntukannya, misalnya untuk anak kelas 1-3, kelas 4-6; dan setiap area hendaknya diberi pemisah yang tidak membahayakan siswa.

Forum Orang tua; Morgan & Morgan (2004) menyatakan bahwa keluarga mempunyai peran yang besar dalam sistem dukungan sosial guna mengembangkan perilaku sehat, namun pada

kenyataannya sering diabaikan. Untuk memberikan dan meningkatkan peran orang tua dalam meningkatkan aktivitas jasmani para siswa, sekolah perlu membuat forum orang tua untuk aktivitas jasmani. Mengingat sekolah dasar di perkotaan, sebagian besar orang tua bekerja pada siang hari sehingga jarang sekali ada kesempatan untuk dapat mengumpulkan mereka dalam sebuah forum, Morgan & Morgan (2004) berinisiatif untuk membuat kegiatan dengan nama "Malam Keluarga". Malam keluarga dilakukan untuk dijadikan malam komunikasi antara orang tua dengan sekolah, khususnya yang terkait dengan aktivitas jasmani dan untuk mempromosikan program pendidikan jasmani selain aktivitas jasmani di luar sekolah. Hasilnya, ketika anggota keluarga dan yang lainnya mengenal tentang komponen program pendidikan jasmani dan tujuan program dicoba untuk diraihinya, dukungan lebih jauh terhadap program dan dorongan untuk berpartisipasi dalam aktivitas jasmani di luar sekolah sering mencapai hasilnya (Morgan & Morgan 2004).

Dari seluruh uraian tentang strategi pada tingkat sekolah di atas dapat disimpulkan bahwa sekolah perlu melakukan perbaikan manajemen sekolah, penyusunan program aktivitas jasmani harian, dan penataan ruang dan perlengkapan. Operasionalisasi dari upaya tersebut dapat dilakukan dengan cara pembentukan tim kepemimpinan penguat dengan pembagian tugas yang jelas, penyusunan program aktivitas jasmani harian, memberikan layanan aktivitas jasmani di sekolah setelah selesai semua pelajaran, penyediaan ruang dan perlengkapan bermain, dan membuat forum orang tua.

### **Praktik Peningkatan Aktivitas Jasmani di Luar Jam Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan**

Dalam peningkatan kualitas jasmani melalui gaya hidup aktif dan sehat, siswa selain menjadi subjek dan objek juga dapat menjadi agen peningkatan bagi keluarga dan masyarakat. Untuk itu, perlu adanya penggabungan upaya guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dengan sekolah dan keluarga secara profesional. Dengan demikian, siswa akan terbantu dalam menjalani gaya hidup aktif dan sehat di luar program

pendidikan jasmani bersama teman-teman, keluarga, dan bahkan masyarakat di sekitarnya.

Menyadari kondisi siswa yang masih kurang dalam melakukan aktivitas jasmani, yayasan pendidikan Alberta (Alberta, 2004) di Kanada menerapkan program Aktivitas Jasmani Harian (*Daily Physical Activity/DPA*), yaitu kebijakan yang mengharuskan semua siswa kelas 1 sampai 9 aktif secara jasmani selama setidaknya 30 menit setiap hari dalam kegiatan yang diselenggarakan oleh sekolah. Perlu diketahui bahwa di sekolah dasar Alberta pelajaran pendidikan jasmani dilaksanakan tiga kali seminggu. Pada hari di mana tidak ada jam pelajaran pendidikan jasmani, guru memberikan beberapa jenis aktivitas jasmani pada tempat-tempat yang berbeda di sekitar sekolah seperti taman bermain, arena *skating*, kelas, dan lapangan selama 30 menit. Pendidikan Alberta meyakini bahwa dengan aktivitas jasmani tersebut anak merasa lebih baik terhadap diri dan kemampuan jasmani mereka, sehingga dapat mengatasi stres dengan lebih baik. Sekolah Alberta melaporkan bahwa anak-anak yang telah berpartisipasi dalam pendidikan jasmani selama sehari-hari di sekolah juga lebih mungkin aktif dalam waktu senggang mereka. Para siswa menjadi lebih baik dalam matematika, membaca dan menghafal, serta lebih kreatif dan siap untuk belajar.

Salah satu tujuan dari program aktivitas jasmani harian (*Daily Physical Activity*), yaitu untuk membantu siswa mengembangkan gaya hidup aktif dan sehat. Aktivitas jasmani harian tersebut dilakukan dengan cara antara lain: 1) menyelenggarakan kegiatan yang berbeda; 2) mempertimbangkan kemampuan setiap siswa; 3) memanfaatkan sumber daya dalam sekolah dan komunitas yang lebih besar; 4) memberi kesempatan kepada siswa untuk memiliki pilihan dalam kegiatan jasmani yang ditawarkan (*Alberta Education's Daily Physical Activity Policy Statement*, dalam *Alberta Education* (2006)

Panduan Aktivitas Jasmani Kanada merekomendasikan agar anak-anak dan remaja melakukan aktivitas jasmani setidaknya 90 menit per hari; penetapan waktu ini lebih lama dari batas minimal yang dianjurkan *NASPE* (*National Association for Sport and Physical Education*) sebesar 60 menit. Dikarenakan para siswa telah

diupayakan untuk aktif setidaknya selama 30 menit per hari di sekolah maka masih kurang 60 menit. Kekurangannya dapat dilakukan di rumah atau di masyarakat, baik dalam aktivitas yang terorganisir maupun waktu bermain bebas.

Salah satu bentuk kegiatan di dalam program aktivitas jasmani harian (*Daily Physical Activity*) di sekolah Alberta adalah “mengajak anak untuk pergi dan pulang sekolah”. Kegiatan ini dilatarbelakangi oleh banyaknya orang tua berkendara saat mengantar anak-anak mereka ke sekolah. Hal ini menjadikan anak-anak kehilangan kesempatan besar untuk mendapatkan udara segar dan aktivitas jasmani dan menghabiskan waktu dengan keluarga dan teman-teman. Beberapa sekolah menanggapi hal ini dengan melakukan program transportasi aktif (misalnya, membentuk grup berjalan atau beroda) ketika berangkat dan pulang sekolah. Salah satu model yang disebut “Bus Sekolah Berjalan (*the Walking School Bus*)” melibatkan sukarelawan dewasa untuk bertindak sebagai “sopir bus” menjemput siswa dari seluruh lingkungan dan berjalan bersama mereka ke sekolah. Para relawan ini seorang tua (senior) yang mendapatkan manfaat dari latihan dan menikmati kebersamaan dengan anak-anak. Ketika anak-anak tinggal terlalu jauh dari sekolah untuk bergabung dengan sebuah bus sekolah berjalan, orang tua mereka dapat membawa mereka ke lokasi tempat berkumpul “*drop-off zona*” yang tidak jauh dari sekolah. Seorang relawan dewasa menemani siswa pada titik *drop-off* dan berjalan dengan mereka ke sekolah. Jika siswa tidak turut serta bersama-sama dalam “Bus Sekolah Berjalan”, mereka hanya ke sekolah dengan alat transportasi yang menuntut aktivitas jasmani seperti bersepeda, *roller blades*, atau *skateboard*. Untuk membantu anak-anak yang datang ke sekolah dengan bersepeda, *roller blades*, atau *skateboard*, sekolah: 1) menyediakan tempat yang aman untuk menyimpan peralatan selama di sekolah; 2) mendesain “roda” pintu masuk ke halaman sekolah; dan 3) mendidik orang tua dan anak-anak tentang perlengkapan keselamatan yang benar untuk setiap jenis transportasi.

Dari seluruh uraian di atas dapat disimpulkan, bahwa dalam praktik peningkatan aktivitas jasmani perlu adanya penggabungan upaya guru

dengan sekolah dan keluarga secara profesional, dan penerapan kebijakan yang mengharuskan semua siswa aktif secara jasmani dalam satuan waktu tertentu. Bentuk kegiatan yang dapat dilakukan adalah penerapan program transportasi aktif dan model “Bus Sekolah Berjalan (*the Walking School Bus*)”.

### **Peningkatan Aktivitas Jasmani di Indonesia**

Indonesia melalui Kementerian Pendidikan Nasional (sekarang Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan) sebenarnya telah menerapkan konsep Sekolah Sehat Paripurna (*Comprehensive School Health/CSH*) melalui program UKS dan strategi peningkatan aktivitas jasmani melalui program rintisan Model Sekolah Sehat (MSS) sejak tahun 2007. Namun, seiring dengan dibubarkannya Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani (Pusjas) selaku pengembang program UKS dan MSS sebagai hasil dari reformasi birokrasi internal (RBI) di Kementerian Pendidikan Nasional pada tahun 2010, program tersebut semakin memudar gaung dan hasilnya.

Model Sekolah Sehat rintisan yang telah dibentuk oleh Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani (Pusjas) sebanyak 21 sekolah sampai dengan tahun 2010. Sekolah tersebut, antara lain: 1) SMP Negeri 6 Banjarmasin, 2) SMA Negeri 7 Banjarmasin, 3) SD Negeri 09 Sungai Kunyit Mempawah, 4) SMP Negeri 2 Mempawah Hilir, 5) SMK Negeri 1 Mempawah Hilir, 6) SD Negeri 11 Kota Mataram, 7) SMA Negeri 7 Kota Mataram, 8) SMP Negeri 10 Kota Malang, 9) SD Negeri Tamanan Kota Kediri, 9) SMA Negeri 1 Rajagaluh Kab. Majalengka 10) SD Negeri Suryakencana, CBM, Kota Sukabumi, 12) SMP Negeri 3 Rangkasbitung, Lebak, 13) SDN Kotowinanungun 4 Kota Salatiga, 14) SDN Kaliurang 2 Sleman, 15) SDN Kalianda 1 Lampung Selatan, 16) SMPN 2 Kota Tegal, 17) SMPN 3 Pajangan Bantul, 18) SMPN 2 Kota Metro, 19) SMKN 1 Miri Sragen, 20) SMAN 8 Kota Yogyakarta, dan 21) SMAN 6 Kota Bandar Lampung. Khusus sekolah pada urutan 13 s.d. 21 dibentuk dan dikembangkan pada tahun 2010.

Pada Model Sekolah Sehat rintisan tersebut telah dilakukan pembinaan dan pelatihan terhadap seluruh warga sekolah tentang penerapan perilaku hidup aktif dan sehat dan pemberian bantuan peralatan untuk mendukung

program tersebut. Perintisan secara intensif dilaksanakan di empat Model Sekolah Sehat (MSS) rintisan melalui penelitian tindakan sekolah pada tahun 2009, yaitu: 1) SMAN Rajagaluh di Kabupaten Majalengka, 2) SMPN 3 Rangkasbitung di Kabupaten Lebak, 3) SDN Tabanan di Kota Kediri, dan 4) SDN CBM Suryakencana di Kota Sukabumi. Hasil penelitian tindakan di empat sekolah tersebut telah dilaporkan bahwa pembudayaan hidup aktif dan sehat di model sekolah sehat meliputi tujuh langkah dan pada langkah ke tiga adalah mengajarkan perilaku yang diharapkan. Bentuk kegiatan pada langkah ketiga ini yaitu: 1) instruksi melalui pengeras suara setiap hari; 2) ceramah umum dalam setiap upacara; 3) kompetisi harian (KOHAR), kompetisi mingguan (KOMING), kompetisi bulanan (KOLAN), kompetisi lingkungan dan tanaman (KOLITA); 4) membawa sapu tangan atau tisu setiap hari; 5) keluar kelas pada saat jam istirahat; 6) GEMES (gerakan meniru semut) dalam bentuk memungut sampah pada akhir upacara bendera; dan 7) Keke Apek (kerja bakti kebersihan kelas pada akhir pekan). Jadi, aktivitas jasmani harian (*Daily Physical Activity/DPA*) yang diterapkan di dalam pembudayaan hidup aktif dan sehat (HAS) berupa kompetisi olahraga harian yang dilakukan saat jam istirahat, di mana seluruh siswa harus keluar kelas. (Widodo, 2013).

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa Indonesia melalui Kementerian Pendidikan Nasional (sekarang Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan) telah melakukan upaya peningkatan aktivitas jasmani, yaitu berupa penerapan konsep Sekolah Sehat Paripurna (*Comprehensive School Health/CSH*) melalui program UKS dan strategi peningkatan aktivitas jasmani melalui program rintisan Model Sekolah Sehat (MSS) di 21 sekolah; perintisan secara intensif baru dilaksanakan di empat sekolah pada tahun 2009. Informasi terbaru mengenai keberlangsungan dan perkembangan program-program tersebut tidak dapat diakses kembali seiring dengan ditutupnya Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani selaku penanggung jawab program tersebut.

## Simpulan dan Saran

### Simpulan

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan bagian penting dari kurikulum sekolah yang dirancang untuk membantu siswa mengembangkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap untuk menjadi aktif dan sehat dalam hidupnya. Jika para siswa selalu melakukan aktivitas jasmani meskipun tidak sedang dalam pembelajaran pendidikan jasmani, maka dapat dikatakan bahwa pendidikan jasmani telah berhasil menjadikan siswa mempunyai kebiasaan hidup aktif.

Pola pembinaan peningkatan aktivitas jasmani harus merupakan bagian integral dari upaya pendidikan yang dalam pelaksanaannya melibatkan tiga pihak, yaitu sekolah, orang tua, dan masyarakat, serta didukung oleh pemerintah dalam hal pembinaan dan pendanaannya. Pola tersebut dikemas dalam sebuah program promosi sekolah sehat (*The Health Promoting Schools/HPS*) atau Sekolah Sehat Paripurna (*Comprehensive School Health/CSH*).

Strategi pelaksanaan aktivitas jasmani di luar jam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dapat dilakukan pada dua tingkatan utama, yaitu strategi pada tingkatan guru dan strategi pada tingkatan sekolah.

Upaya strategi pada tingkatan guru, antara lain meliputi: 1) pemberian peran yang dominan kepada guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan untuk menjadi pelopor dan inovator program; 2) pemberian sosialisasi oleh kepala sekolah tentang program aktivitas jasmani di luar jam pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan kepada para guru dan seluruh staf sekolah; 3) pengintegrasian pengetahuan kesehatan ke mata pelajaran lainnya dan menjadikan aktivitas jasmani dan kesehatan sebagai subjek atau bahan penyusunan materi pelajaran ilmu-ilmu sosial; 4) penerapan bergerak sejenak di sela-sela pembelajaran di kelas; 5) pemanfaatan sumber daya yang ada di luar sekolah dalam pengembangan aktivitas jasmani harian; 6) pengembangan program insentif untuk meningkatkan motivasi siswa dalam melakukan aktivitas jasmani di luar jam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dan sekaligus berfungsi sebagai strategi untuk mempertahankan perilaku aktif yang telah

terwujud; 7) meramu pemberian pekerjaan rumah (PR) untuk menjadikan siswa lebih aktif; 8) keteladanan oleh guru untuk berperilaku hidup aktif dan sehat; 9) membangun atau memperluas kemitraan dengan orang tua, masyarakat, dan para komunitas aktivitas jasmani dan kesehatan.

Upaya strategi pada tingkat sekolah, antara lain meliputi: 1) perbaikan manajemen sekolah dengan membentuk tim kepemimpinan penguat; 2) penyusunan program aktivitas jasmani harian; 3) penataan ruang dan perlengkapan; dan 4) penyelenggaraan forum orang tua.

Praktik peningkatan aktivitas jasmani di sekolah dasar perlu menggabungkan upaya guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dengan sekolah dan keluarga secara profesional. Target dari praktik tersebut adalah terjadinya peningkatan aktivitas jasmani siswa sekolah dasar setidaknya 90 menit per hari; jika di sekolah telah dilakukan selama 30 menit, maka kekurangannya sebanyak 60 menit dilakukan di rumah atau di masyarakat.

Beberapa bentuk aktivitas jasmani harian yang dapat diterapkan, antara lain: 1) program *Daily Physical Activity* yaitu "mengajak anak untuk pergi dan pulang sekolah" yang dilakukan dengan melibatkan relawan dari orang tua/senior; 2) program transportasi aktif seperti membentuk grup berjalan atau beroda ketika berangkat dan pulang sekolah; dan 3) model Bus Sekolah Berjalan (*the Walking School Bus*) merupakan bentuk kegiatan yang menarik, di dalamnya mengandung nilai kebugaran juga nilai sosial yang tinggi.

Program aktivitas jasmani harian di Indonesia baru dirintis pelaksanaannya pada tahun 2007 di Model Sekolah Sehat (MSS) yang status modelnya juga masih dalam bentuk rintisan. Perintisan

secara intensif dilakukan pada tahun 2009 melalui penelitian tindakan sekolah di empat MSS. Namun, program ini tidak ada lagi aktivitasnya setelah Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani selaku penanggung jawab program pada tahun 2010 mengalami reformasi birokrasi internal (bergabung dengan unit utama lainnya di lingkungan Kemendikbud).

### Saran

Beberapa saran yang perlu disampaikan berdasarkan simpulan di atas, antara lain: 1) usaha kesehatan sekolah (UKS) sebagai wadah pembinaan peningkatan kualitas jasmani yang menggunakan konsep sekolah sehat paripurna (*Comprehensive School Health/CSH*) perlu ditingkatkan perannya dalam mengembangkan aktivitas jasmani siswa; 2) Pemerintah Indonesia melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan perlu membuat kebijakan yang mengatur perlunya siswa sekolah dasar melakukan aktivitas jasmani setidaknya 90 menit per hari; 3) penerapan aktivitas jasmani harian (*Daily Physical Activity/DPA*) yang sudah dirintis di Indonesia melalui rintisan Model Sekolah Sehat (MSS) perlu diaktifkan kembali, baik dalam pengembangan sekolahnya maupun aktivitas jasmaninya; 4) program transportasi aktif perlu diterapkan bagi siswa sekolah dasar di Indonesia; 5) model Bus Sekolah Berjalan (*the Walking School Bus*) perlu diujicobakan dan dikembangkan penerapannya di sekolah dasar di Indonesia dengan pertimbangan bahwa model tersebut memiliki muatan nilai kebugaran dan sosial yang tinggi; 6) perlu adanya program penataan ruang dan lingkungan bagi sekolah dasar yang belum memberikan kemudahan akses bagi siswa untuk melakukan aktivitas jasmani harian.

### Pustaka Acuan

Activitygram, [www.cooperinst.org/ftgmain.asp](http://www.cooperinst.org/ftgmain.asp). Diakses tanggal 15 April 2014.

Alberta Education. 2006. *Daily Physical Activity: A Handbook for Grades 1–9 Schools* (Sumber: [www.education.gov.ab.ca/educationguide/PDF\\_files/GuidetoEd.pdf](http://www.education.gov.ab.ca/educationguide/PDF_files/GuidetoEd.pdf).) Diakses 21 Maret 2014

Castelli, D. M., & Beighle, A. 2007. The Physical Education Teacher as School Activity Director. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 78(5), 25-28.

- Cohen, D.A., Ashwood, S., Scott, M., Overton, A., Evenson, K.R., Voorhees, C.C. 2006. *Proximity to School and Physical Activity Among Middle School Girls: The Trial of Activity for Adolescent Girls Study*. *Journal of Physical Activity and Health*, 3,S129–S138.
- Colman R. & Walker S. 2004. *The Cost of Physical Inactivity in British Columbia*. GPI Atlantic for BC Ministry of Health Planning.
- Colvin,G. 2008. *7 Langkah untuk Menyusun Rencana Disiplin Kelas Proaktif*. Terj. Lestari Henni. 2008, Jakarta: Indeks.
- Colvin, G., Kame'enui, E. J., & Sugai, G. 1993. *School-Wide and Classroom Management: Reconceptualizing the Integration and Management of Students with Behavior Problems in General Education*. *Education and Treatment of Children*, 16, 361-381.
- David, R., & Bassett, J.R. 2008. *Physical Activity of Canadian and American Children: a Focus on Youth Amish, Mennonite, and Modern Cultures*. *Applied Physiologi Nutrition Metabolism*. 33, 831-835.
- Ever Active Schools. 2009. *Becoming an Ever Active School is more than just joining a program... it is the first step in adopting a more comprehensive approach to health in your school*.www.everactive.org. Diakses 29 Oktober 2013.
- Graham, L. C. (Ed.). 2006. *Children in Family Contexts: Perspectives on Treatment (2nd ed.)*. New York: Guilford.
- Hudson, S. D. 2005. *Playthings and Equipment that Encourage Child-Initiated Play*. *Teaching Elementary Physical Education*, 16(2), 25-27.
- Humpel, N., Owen, N., & Leslie, E. 2002. *Environmental Factors Associated with Adults' Participation in Physical Activity*. *American Journal of Preventative Medicine*, 22, 188-199.
- Irwin, J.D. 2007. *The Prevalence of Physical Activity Maintenance in a Sample of University Students: A Longitudinal Study*. *Journal of American College Health*, 56, 37–41.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2013. *Kurikulum 2013, Kompetensi Dasar Sekolah Dasar (SD)/Madrasah Ibtidaiyah (MI)*. Jakarta: Kemdikbud.
- Lambdin, D., & Erwin, H. 2007. *School Wellness Policy: Community Connections*. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. 78(6), 29-32.
- Morgan, C. L., & Morgan, C. F. 2004. *Promoting Physical Activity: Physical Education Nights*. *Teaching Elementary Physical Education*,15(5), 32-34.
- National Association for Sport and Physical Education (NASPE). 2004. *Moving into The Future: National Standards for Physical Education (2<sup>nd</sup> ed.)*, Reston, VA: Author.
- Nuruddin, P. 2011. *Isu, Tantangan dan Masa Depan Pendidikan Jasmani dan Olahraga*; *Jurnal Ilmiah SPIRIT*. Vol. 11 No. 2.
- OSEP (Office of Special Education Programs) Center on Positive Behavioral Interventions and Supports. (2004). *School-wide Positive Behavior Support Implementers' Blueprint and Self Assessment*. Eugene, OR: University of Oregon.
- Pangrazi, R. P. 2007. *Dynamic Physical Education for Elementary School Children (15th ed.)*. San Francisco: Pearson Benjamin Cummings.

- Petosa RL, Hartz BV, Cardina CE, Suminski RR. 2005. *Social Cognitive Theory Variables Associated with Physical Activity Among High School Students*. *International Journal of Sports Medicine*, 26, 158–163.
- Public Health Agency of Canada, Atlantic Region. 2005. *Turning the Tide Toolkit: Why Acting on Inequity Can Help Reduce Chronic Disease*. (PHAC). [www.phac-aspc.gc.ca/canada/regions/atlantic/Publications/Tides\\_of\\_change](http://www.phac-aspc.gc.ca/canada/regions/atlantic/Publications/Tides_of_change). Diakses 30 Juni 2010.
- SPARC BC and BC Recreation and Parks Association. 2006. *Everybody's Welcome: A Social Inclusion Approach to Program Planning and Development for Recreation and Parks Services*. (Social Planning and Research Council of BC).
- Spengler, J.O. 2012. *Promoting Physical Activity through the Shared Use of School and Community Recreational Resources Introduction, Research Brief*, Robert Wood Johnson Foundation. [http://activelivingresearch.org/files/ALR\\_Brief\\_SharedUse\\_April2012.pdf](http://activelivingresearch.org/files/ALR_Brief_SharedUse_April2012.pdf). Diakses 31 Desember 2013.
- Sprick, R., Sprick, M., & Garrison, M. 1992. *Foundations: Developing Positive School-wide Discipline Policies*. Longmont, CO: Sopris West.
- Todd, A. W., Horner, R. H., Sugai, G., & Sprague, J. R. 1999. *Effective Behavior Support: Strengthening School-Wide Systems through a Team-Based Approach*. *Effective School Practices*, 17(4), 23–37.
- Trudeau, F., & Shepherd, R.J. 2005. *Contribution of School Programs to Physical Activity Levels and Attitudes in Children and Adults*. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 25, 89–105.
- Warburton, D.E., Nicol, C.W., & Bredin, S.S. 2006. *Health Benefits of Physical Activity: the Evidence*. *CMAJ*, 174 (6), 801-809.
- Widodo. 2004. *Kualitas Jasmani Pelajar*, Makalah: Seminar Ilmiah Hasil Penelitian Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, pada tanggal 4-5 Mei 2004 di Puncak, Bogor.
- Widodo. 2011a. *Panduan Penilaian Kemampuan Dasar Motorik untuk Siswa SD Kelas 1-3 (Usia 6-9 tahun)*, Yogyakarta: Elmaterra Publishing.
- Widodo. 2011b. *Tes dan Pengukuran Kemampuan Dasar Motorik untuk Siswa SD Kelas 4-6 (usia 10-12 tahun)*, Yogyakarta: Elmaterra Publishing.
- Widodo. 2013. *Penerapan "7 Langkah Menyusun Rencana Disiplin Kelas Proaktif"* karya Colvin dalam *Pembudayaan Hidup Aktif dan Sehat di Sekolah*, *Jurnal Pendidikan & Kebudayaan Volume 19 (3)*. 331-343.
- Widodo. 2012. *Buku Pengantar Menjadi Guru Penjasorkes Teladan*, Yogyakarta: Elmaterra Publishing.