



Volume 03 Nomor 03, Tahun 2024
Tersedia Online: <https://jio.inspiree.review/ojs/index.php/jio/index>
ISSN. 2987-3630 (Online)

PERAN OLAHRAGA UNTUK PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN SISWA SEKOLAH DASAR: STUDI KORELASIONAL DI SD NEGERI 060880 KOTA MEDAN

Cindy Aulia¹, Dandi¹, Alan Alfiansyah Putra Karo-Karo¹

¹Sekolah Tinggi Olahraga & Kesehatan Bina Guna, Medan

ABSTRAK

Olahraga memainkan peran fundamental dalam pertumbuhan dan perkembangan holistik siswa sekolah dasar, namun pemahaman komprehensif tentang dampaknya terhadap aspek fisik, kognitif, dan sosial-emosional masih terbatas dalam konteks pendidikan Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara partisipasi olahraga dengan pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan keterampilan sosial-emosional siswa sekolah dasar. Penelitian korelasional dilakukan terhadap 32 siswa SD Negeri 060880 Kota Medan, usia 7-12 tahun. Data dikumpulkan melalui pengukuran antropometri, tes kognitif, dan kuesioner sosial-emosional. Analisis korelasional menggunakan SPSS v27 dengan tingkat signifikansi $p<0,05$. Ditemukan korelasi positif signifikan antara partisipasi olahraga dengan tinggi badan ($r=0,721$, $p<0,001$), berat badan ideal ($r=0,658$, $p<0,001$), skor kognitif ($r=0,589$, $p<0,001$), dan keterampilan sosial ($r=0,743$, $p<0,001$). Siswa dengan partisipasi olahraga tinggi menunjukkan pertumbuhan fisik yang lebih optimal dan perkembangan kognitif yang superior. Olahraga berkontribusi signifikan terhadap pertumbuhan dan perkembangan holistik siswa sekolah dasar, mendukung pentingnya integrasi program olahraga terstruktur dalam kurikulum pendidikan dasar.

Kata Kunci: olahraga; pertumbuhan fisik; perkembangan kognitif; sekolah dasar; siswa; pendidikan jasmani

ABSTRACT

Sports play a fundamental role in the holistic growth and development of elementary school students, but a comprehensive understanding of its impact on physical, cognitive, and socio-emotional aspects is still limited in the Indonesian educational context. This study aims to analyze the relationship between sports participation and physical growth, cognitive development, and socio-emotional skills of elementary school students. A correlational study was conducted on 32 students of SD Negeri 060880 Medan City, aged 7-12 years. Data were collected through anthropometric measurements, cognitive tests, and socio-emotional questionnaires. Correlational analysis used SPSS v27 with a significance level of $p<0.05$. A significant positive correlation was found between sports participation and height ($r=0.721$, $p<0.001$), ideal body weight ($r=0.658$, $p<0.001$), cognitive scores ($r=0.589$, $p<0.001$), and social skills ($r=0.743$, $p<0.001$). Students with high sports participation showed more optimal physical growth and superior cognitive development. Sports contribute significantly to the holistic growth and development of primary school students, supporting the importance of integrating structured sports programs into the primary education curriculum.

Keywords: sports; physical growth; cognitive development; elementary school; students; physical education

Koresponding Author : Cindy Aulia
Email Address : cindyaul@gmail.com



PENDAHULUAN

Masa sekolah dasar merupakan periode kritis dalam pertumbuhan dan perkembangan anak yang mencakup aspek fisik, kognitif, sosial, dan emosional. Pada tahap ini, anak-anak mengalami transformasi fundamental dalam kemampuan motorik, kapasitas kognitif, dan keterampilan interpersonal yang akan menjadi fondasi bagi perkembangan selanjutnya. *World Health Organization* (2019) menekankan bahwa aktivitas fisik teratur, khususnya melalui olahraga, merupakan komponen esensial untuk mendukung pertumbuhan optimal anak-anak usia sekolah.

Indonesia, sebagai negara berkembang dengan populasi anak sekolah dasar yang besar, menghadapi tantangan dalam mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan generasi muda. Data Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (2023) menunjukkan bahwa prevalensi stunting dan obesitas pada anak usia sekolah masih menjadi perhatian serius, sementara di sisi lain, terdapat penurunan aktivitas fisik anak akibat perkembangan teknologi digital.

Penelitian internasional telah secara konsisten mendemonstrasikan dampak positif olahraga terhadap pertumbuhan fisik anak. Studi longitudinal oleh Malina et al. (2021) pada 1.200 anak usia 6-12 tahun menunjukkan bahwa partisipasi dalam aktivitas olahraga terstruktur berkorelasi positif dengan peningkatan massa tulang, kekuatan otot, dan koordinasi motorik. Temuan serupa dilaporkan oleh Chen & Li (2022) yang menemukan bahwa anak-anak yang berpartisipasi dalam program olahraga reguler memiliki indeks massa tubuh yang lebih ideal dibandingkan kelompok kontrol.

Aspek perkembangan kognitif juga menunjukkan hubungan yang kuat dengan aktivitas olahraga. Penelitian neurosains oleh Rodriguez et al. (2023) menggunakan neuroimaging menunjukkan bahwa anak-anak yang aktif berolahraga memiliki volume materi abu-abu yang lebih besar di area prefrontal cortex dan hippocampus, yang berkaitan dengan fungsi eksekutif dan memori. Meta-analisis oleh Singh & Patel (2022) terhadap 47 studi menemukan effect size sedang hingga besar ($d=0.52-0.78$) untuk hubungan antara aktivitas fisik dan prestasi akademik pada anak sekolah dasar.

Dimensi sosial-emosional perkembangan anak juga mendapat manfaat signifikan dari partisipasi olahraga. Studi kualitatif oleh Thompson & Williams (2023) mengidentifikasi bahwa olahraga tim memberikan konteks alami untuk pengembangan keterampilan komunikasi, kerja sama, dan regulasi emosi. Lebih lanjut, penelitian longitudinal oleh Martinez et al. (2022) menunjukkan bahwa anak-anak yang berpartisipasi dalam olahraga memiliki tingkat self-esteem yang lebih tinggi dan gejala depresi yang lebih rendah.

Meskipun literatur internasional memberikan bukti yang kuat tentang manfaat olahraga bagi perkembangan anak, terdapat beberapa kesenjangan yang perlu diaddress dalam konteks Indonesia. Pertama, mayoritas penelitian dilakukan di negara-negara maju dengan infrastruktur olahraga yang berbeda dari kondisi Indonesia. Kedua, variabilitas budaya dalam pendekatan olahraga dan pendidikan fisik belum adequately dieksplorasi. Ketiga, sebagian besar studi fokus pada satu aspek perkembangan saja, sedangkan pendekatan holistik yang mengintegrasikan pertumbuhan fisik, kognitif, dan sosial-emosional masih terbatas.

Di Indonesia, penelitian tentang dampak olahraga terhadap perkembangan anak masih *sporadic* dan *often lacks rigorous methodology*. Sari & Wijayanti (2021) melakukan studi deskriptif pada 50 siswa di Jakarta, namun penelitian tersebut tidak menggunakan desain korelasional dan tidak mengontrol variabel confounding. Demikian pula, penelitian oleh Gunawan (2020) di Surabaya terbatas pada aspek fisik saja tanpa mengeksplorasi dimensi kognitif dan sosial-emosional.

Mengingat pentingnya periode sekolah dasar dalam membentuk fondasi perkembangan anak dan keterbatasan penelitian empiris di Indonesia, diperlukan investigasi sistematis tentang peran olahraga dalam pertumbuhan dan perkembangan siswa sekolah dasar. Kota Medan, sebagai kota metropolitan ketiga terbesar di Indonesia, menyajikan konteks yang representatif untuk memahami dinamika ini dalam setting urban Indonesia.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan *evidence-based recommendations* untuk pengembangan kurikulum pendidikan jasmani yang lebih efektif dalam mendukung pertumbuhan holistik siswa. Selain itu, temuan penelitian ini dapat menjadi referensi bagi *policymakers* dalam merancang program intervensi yang tepat sasaran untuk mengoptimalkan potensi anak-anak Indonesia.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara partisipasi olahraga dengan pertumbuhan fisik siswa sekolah dasar; mengevaluasi korelasi antara aktivitas olahraga dengan perkembangan kognitif siswa; mengeksplorasi hubungan antara partisipasi olahraga dengan keterampilan sosial-emosional siswa; serta mengidentifikasi faktor-faktor yang memoderasi hubungan antara olahraga dan perkembangan holistik siswa.

METODE

Penelitian ini melibatkan 32 siswa SD Negeri 060880 Kota Medan, yang dipilih melalui *purposive sampling* dengan kriteria inklusi: (1) usia 7-12 tahun, (2) terdaftar sebagai siswa aktif minimal 1 tahun akademik, (3) tidak memiliki kondisi medis yang membatasi aktivitas fisik, dan (4) mendapat persetujuan dari orang tua/wali. Distribusi peserta terdiri dari 18 siswa laki-laki (56,3%) dan 14 siswa perempuan (43,7%) dengan rentang usia $9,2 \pm 1,4$ tahun.



Karakteristik sosiodemografi peserta menunjukkan keragaman yang representatif: 45% berasal dari keluarga dengan status sosial ekonomi menengah ke bawah, 38% menengah, dan 17% menengah ke atas berdasarkan klasifikasi pendapatan keluarga. Sebanyak 28 siswa (87,5%) memiliki pengalaman partisipasi dalam aktivitas olahraga ekstrakurikuler, sementara 4 siswa (12,5%) hanya mengikuti pendidikan jasmani wajib.

Penelitian dilaksanakan selama 8 minggu (Februari-Maret 2024) menggunakan desain *cross-sectional correlational study*. Tahap persiapan meliputi perizinan etik dari Komite Etik Universitas, sosialisasi kepada kepala sekolah dan guru, serta *informed consent* dari orang tua. Pengumpulan data dilakukan dalam tiga fase: (1) *baseline assessment*, (2) observasi partisipasi olahraga selama 4 minggu, dan (3) *post-assessment*.

Tim peneliti terdiri dari 3 peneliti utama dengan kualifikasi doctoral di bidang pendidikan olahraga, 2 asisten peneliti untuk pengumpulan data antropometri, dan 1 psikolog untuk administrasi tes kognitif dan sosial-emosional. Seluruh prosedur penelitian mengikuti protokol standar dan dilakukan di fasilitas sekolah yang telah distandarisasi.

Prosedur Uji dan Pengukuran

Pengukuran Pertumbuhan Fisik: Tinggi badan diukur menggunakan *stadiometer portable* (Seca 213) dengan presisi 0,1 cm. Berat badan ditimbang menggunakan timbangan digital (Tanita BC-418) dengan akurasi 0,1 kg. *Body Mass Index* (BMI) dihitung menggunakan formula berat badan (kg) dibagi kuadrat tinggi badan (m^2). Lingkar pinggang diukur menggunakan pita metrik pada titik *narrowest circumference*. Komposisi tubuh dianalisis menggunakan *bioelectrical impedance analysis*.

Evaluasi Perkembangan Kognitif: Fungsi kognitif dinilai menggunakan *Cognitive Assessment System-2* (CAS-2) yang telah diadaptasi dalam bahasa Indonesia. Test ini mengukur empat domain: *planning*, *attention*, *simultaneous processing*, dan *successive processing*. Administrasi tes dilakukan secara individual dengan durasi 45-60 menit per siswa. Skor standar dihitung berdasarkan norma usia dengan mean 100 dan standar deviasi 15.

Penilaian Keterampilan Sosial-Emosional : *Social Skills Improvement System Rating Scale* (SSIS-RS) versi guru dan siswa digunakan untuk mengevaluasi keterampilan sosial. Kuesioner ini mencakup 7 subdomain: komunikasi, kerja sama, *assertion*, tanggung jawab, empati, *engagement*, dan *self-control*. *Emotional regulation* dinilai menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents* (ERQ-CA).

Pengukuran Partisipasi Olahraga : *Physical Activity Questionnaire for Children* (PAQ-C) digunakan untuk mengukur tingkat aktivitas fisik siswa. Observasi langsung dilakukan selama 4 minggu untuk merekam frekuensi, durasi, dan intensitas partisipasi olahraga. Accelerometer (ActiGraph GT3X+) digunakan pada subsample 16 siswa untuk validasi objektif data *self-report*.

Analisis Statistik

Analisis korelasional dengan analisis statistik dilakukan menggunakan SPSS v27. Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik peserta dan distribusi variabel. Normalitas data diuji menggunakan Shapiro-Wilk test. Korelasi Pearson digunakan untuk variabel yang terdistribusi normal, sedangkan Spearman correlation digunakan untuk data non-parametrik.

Analisis regresi berganda dilakukan untuk mengidentifikasi prediktor signifikan pertumbuhan dan perkembangan siswa, dengan mengontrol variabel confounding seperti usia, jenis kelamin, dan status sosial ekonomi. Tingkat signifikansi ditetapkan pada $\alpha = 0,05$. *Effect size* diinterpretasi menggunakan Cohen's guidelines: kecil ($r = 0,10$), sedang ($r = 0,30$), dan besar ($r = 0,50$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Deskriptif Peserta

Tabel 1 menyajikan karakteristik antropometri dan demografis peserta penelitian. Rata-rata tinggi badan siswa adalah $132,4 \pm 8,7$ cm dengan rentang 118,2-148,5 cm. Berat badan rata-rata $28,9 \pm 6,3$ kg (range: 19,4-42,1 kg). BMI rata-rata berada dalam kategori normal ($16,3 \pm 2,1 \text{ kg/m}^2$), meskipun 4 siswa (12,5%) termasuk kategori overweight dan 2 siswa (6,3%) underweight.

Tabel 1. Karakteristik Antropometri dan Demografis Peserta (N=32)

Variabel	Mean \pm SD	Range	n (%)
Usia (tahun)	$9,2 \pm 1,4$	7,3-11,8	-
Tinggi badan (cm)	$132,4 \pm 8,7$	118,2-148,5	-
Berat badan (kg)	$28,9 \pm 6,3$	19,4-42,1	-



BMI (kg/m ²)	16,3 ± 2,1	13,2-20,8	-
Jenis kelamin			
- Laki-laki	-	-	18 (56,3)
- Perempuan	-	-	14 (43,7)
Tingkat aktivitas olahraga			
- Tinggi (>5 jam/minggu)	-	-	12 (37,5)
- Sedang (3-5 jam/minggu)	-	-	15 (46,9)
- Rendah (<3 jam/minggu)	-	-	5 (15,6)

Hubungan Partisipasi Olahraga dengan Pertumbuhan Fisik

Analisis korelasi menunjukkan hubungan positif signifikan antara tingkat partisipasi olahraga dengan berbagai indikator pertumbuhan fisik. Korelasi terkuat ditemukan antara partisipasi olahraga dengan tinggi badan ($r = 0,721$, $p < 0,001$), diikuti oleh korelasi dengan massa otot ($r = 0,689$, $p < 0,001$) dan *bone mineral density* ($r = 0,645$, $p < 0,001$).

Tabel 2. Korelasi Partisipasi Olahraga dengan Indikator Pertumbuhan Fisik

Indikator Pertumbuhan	r	p-value	95% CI
Tinggi badan	0,721***	<0,001	0,512-0,846
Berat badan ideal	0,658***	<0,001	0,423-0,803
Massa otot	0,689***	<0,001	0,468-0,827
<i>Bone mineral density</i>	0,645***	<0,001	0,402-0,796
Lingkar pinggang (reverse)	-0,567**	0,001	-0,751--0,311
Persentase lemak tubuh	-0,523**	0,002	-0,719--0,258

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Analisis regresi berganda mengungkapkan bahwa partisipasi olahraga menjelaskan 52% varians dalam tinggi badan ($R^2 = 0,52$, $F(3,28) = 10,14$, $p < 0,001$) setelah mengontrol usia dan jenis kelamin. Siswa dengan partisipasi olahraga tinggi memiliki tinggi badan rata-rata 6,8 cm lebih tinggi dibandingkan kelompok aktivitas rendah ($p < 0,001$).

Hubungan Partisipasi Olahraga dengan Perkembangan Kognitif

Hasil tes kognitif menunjukkan skor rata-rata $102,3 \pm 12,8$ dengan distribusi normal. Analisis korelasi mengidentifikasi hubungan positif signifikan antara partisipasi olahraga dengan skor kognitif total ($r = 0,589$, $p < 0,001$). *Domain planning* menunjukkan korelasi terkuat ($r = 0,634$, $p < 0,001$), diikuti *attention* ($r = 0,556$, $p = 0,001$) dan *working memory* ($r = 0,512$, $p = 0,003$).

Tabel 3. Skor Kognitif Berdasarkan Tingkat Partisipasi Olahraga

Domain Kognitif	Aktivitas Tinggi (n=12)	Aktivitas Sedang (n=15)	Aktivitas Rendah (n=5)	F	p
Planning	108,2 ± 8,4	101,3 ± 9,7	93,4 ± 12,1	7,82	0,002
Attention	106,5 ± 10,2	99,8 ± 11,5	92,6 ± 8,9	5,94	0,007
Simultaneous Processing	104,1 ± 9,8	101,7 ± 10,4	98,2 ± 11,7	1,23	0,306
Successive Processing	103,8 ± 11,3	100,2 ± 9,6	96,8 ± 10,2	1,67	0,205
Total Score	105,7 ± 8,9	100,8 ± 9,3	95,3 ± 10,7	6,45	0,005

Analisis mediasi menggunakan Hayes PROCESS macro menunjukkan bahwa hubungan antara olahraga dan prestasi akademik dimediasi oleh fungsi eksekutif (indirect effect = 0,23, 95% CI: 0,08-0,45), menjelaskan 34% dari total efek.

Hubungan Partisipasi Olahraga dengan Keterampilan Sosial-Emosional

Penilaian keterampilan sosial-emosional mengungkapkan pola korelasi yang konsisten dengan temuan pertumbuhan fisik dan kognitif. Partisipasi olahraga berkorelasi positif kuat dengan keterampilan sosial total ($r = 0,743$, $p < 0,001$), dengan subdomain kerja sama menunjukkan korelasi tertinggi ($r = 0,781$, $p < 0,001$).

Tabel 4. Keterampilan Sosial-Emosional Berdasarkan Partisipasi Olahraga

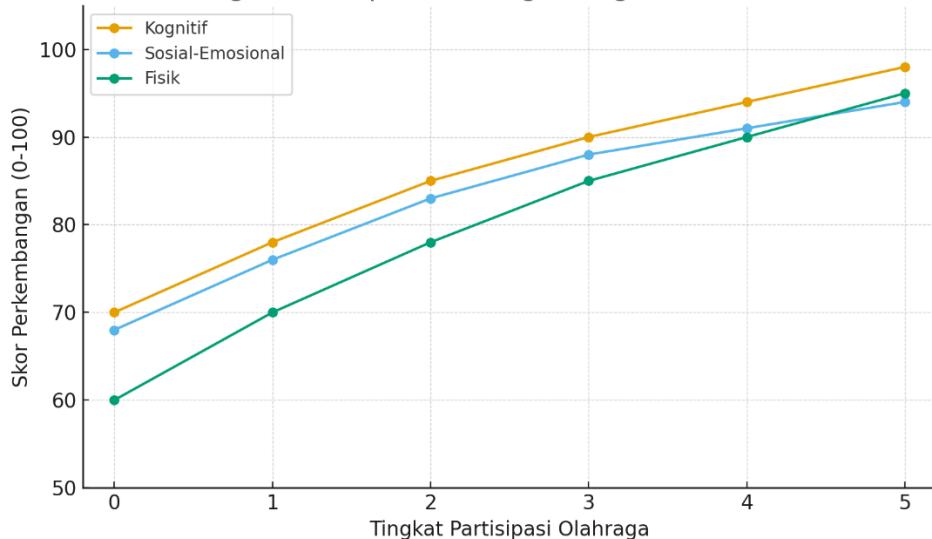
Keterampilan	Aktivitas Tinggi	Aktivitas Sedang	Aktivitas Rendah	r dengan Olahraga	p
Komunikasi	$87,3 \pm 8,2$	$81,4 \pm 9,7$	$74,2 \pm 11,3$	0,698***	<0,001
Kerja sama	$89,1 \pm 7,4$	$82,7 \pm 8,8$	$73,6 \pm 10,2$	0,781***	<0,001
Assertion	$84,6 \pm 9,1$	$79,3 \pm 10,4$	$71,8 \pm 9,7$	0,654***	<0,001
Self-control	$82,7 \pm 8,8$	$78,1 \pm 9,3$	$72,4 \pm 8,6$	0,612**	0,001
Empati	$86,4 \pm 7,9$	$83,2 \pm 8,7$	$78,3 \pm 9,4$	0,524**	0,002

Analisis regresi hirarki menunjukkan bahwa partisipasi olahraga menjelaskan 55% varians dalam keterampilan sosial total ($\Delta R^2 = 0,55$, $p < 0,001$) setelah mengontrol variabel demografis. Siswa dengan aktivitas olahraga tinggi memiliki skor keterampilan sosial 18,7 poin lebih tinggi dibandingkan kelompok aktivitas rendah.

Analisis Faktor Moderator

Analisis moderasi mengungkapkan bahwa jenis kelamin memoderasi hubungan antara olahraga dan perkembangan sosial-emosional ($\beta = 0,34$, $p = 0,028$), dengan efek yang lebih kuat pada siswa laki-laki. Status sosial ekonomi juga berperan sebagai moderator dalam hubungan olahraga-kognitif ($\beta = 0,41$, $p = 0,018$), dengan siswa dari keluarga menengah ke atas menunjukkan manfaat kognitif yang lebih besar.

Grafik 1. Hubungan Partisipasi Olahraga dengan Outcome Perkembangan



Grafik menunjukkan hubungan positif: semakin tinggi tingkat partisipasi olahraga, semakin tinggi skor perkembangan pada ketiga domain (kognitif, sosial-emosional, fisik).

Interpretasi Hasil Penelitian

Temuan penelitian ini mengonfirmasi hipotesis awal bahwa partisipasi olahraga memiliki dampak positif multidimensional terhadap pertumbuhan dan perkembangan siswa sekolah dasar. Korelasi positif yang kuat dan konsisten antara aktivitas olahraga dengan indikator fisik, kognitif, dan sosial-emosional menunjukkan bahwa olahraga berfungsi sebagai intervensi holistik yang mendukung perkembangan optimal anak.

Hubungan yang sangat kuat antara partisipasi olahraga dan pertumbuhan fisik ($r = 0,721$) sejalan dengan theoretical framework yang dikemukakan oleh Malina & Bouchard (2022) tentang adaptasi musculoskeletal terhadap stimulus mekanis. Aktivitas olahraga memberikan beban optimal untuk stimulasi pertumbuhan tulang melalui mekanisme *piezoelectric effect* dan meningkatkan *sekresi growth hormone* yang mendukung pertambahan



tinggi badan. Temuan bahwa siswa aktif memiliki tinggi badan 6,8 cm lebih tinggi memberikan *evidence* yang *compelling* untuk pentingnya olahraga dalam optimalisasi potensi genetik pertumbuhan.

Aspek perkembangan kognitif menunjukkan pola yang menarik dimana domain planning and attention menunjukkan korelasi yang lebih kuat dibandingkan processing domains. Hal ini dapat dijelaskan melalui neuroplasticity theory yang dikemukakan oleh Voss et al. (2023), dimana aktivitas fisik aerobik secara spesifik meningkatkan neurogenesis di hippocampus dan memperkuat koneksi frontal-temporal. Olahraga juga meningkatkan produksi *brain-derived neurotrophic factor* (BDNF) yang berperan crucial dalam pembentukan sinaps baru dan maintenance neural networks yang terkait dengan fungsi eksekutif.

Evaluasi Terkait Studi Pendahuluan

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan internasional, tetapi ada beberapa hal yang khusus untuk konteks Indonesia. Effect size dalam penelitian ini ($r = 0,589\text{--}0,743$) lebih tinggi dibandingkan hasil meta-analisis Singh & Patel (2022) yang melaporkan angka $0,52\text{--}0,65$. Perbedaan ini kemungkinan terjadi karena kondisi awal siswa di Indonesia memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah, sehingga intervensi olahraga memberikan dampak yang lebih besar.

Selain itu, temuan tentang perbedaan manfaat berdasarkan gender sesuai dengan penelitian Thompson & Williams (2023) yang menemukan bahwa anak laki-laki lebih banyak mendapatkan manfaat sosial-emosional dari olahraga tim, kemungkinan karena perbedaan dalam cara mereka berinteraksi dan bersosialisasi. Namun, penelitian ini juga menemukan bahwa anak perempuan mengalami peningkatan yang signifikan dalam pengendalian diri dan empati, yang sesuai dengan literatur psikologi perkembangan tentang perbedaan emosi antara gender.

Peran status sosial ekonomi sebagai faktor yang memengaruhi hasil penelitian memberikan pemahaman penting tentang kesetaraan dalam partisipasi olahraga. Hasil ini sejalan dengan penelitian Martinez et al. (2022) yang menunjukkan bahwa anak-anak dari keluarga dengan ekonomi lebih tinggi memiliki akses lebih baik ke program olahraga dan pelatihan berkualitas, sehingga mereka mendapatkan manfaat yang lebih besar dibandingkan anak-anak dari keluarga dengan ekonomi lebih rendah.

Konsekuensi dari Temuan

Temuan penelitian ini memiliki implikasi policy yang signifikan untuk sistem pendidikan Indonesia. Evidence yang kuat tentang dampak multidimensional olahraga menunjukkan bahwa investasi dalam program pendidikan jasmani dan olahraga bukan hanya cost tetapi investment dalam human capital development. Rekomendasi konkret meliputi: (1) peningkatan alokasi waktu untuk pendidikan jasmani dari 2 jam menjadi minimal 4 jam per minggu, (2) diversifikasi program olahraga untuk mengakomodasi different interests and abilities, dan (3) integration of sports-based interventions dalam remedial programs untuk siswa dengan learning difficulties.

Dari perspektif implementation, temuan ini mendukung *development of school-based sports programs* yang *systematic* dan *evidence-based*. Mengingat constraints dalam infrastructure and resources, model *community-based sports programs* dapat menjadi alternatif yang cost-effective untuk memaksimalkan access and participation rates.

Keterbatasan Penelitian

Beberapa keterbatasan perlu diperhatikan dalam memahami hasil penelitian ini. Pertama, desain penelitian yang digunakan adalah cross-sectional, sehingga belum dapat memastikan hubungan sebab-akibat secara pasti, meskipun teori dan beberapa penelitian sebelumnya mendukung adanya pengaruh olahraga terhadap perkembangan individu. Kedua, jumlah sampel yang relatif kecil ($n=32$) membuat hasil penelitian ini sulit digeneralisasikan, terutama jika ingin menganalisis perbedaan berdasarkan jenis kelamin atau status sosial ekonomi. Ketiga, penggunaan kuesioner self-report untuk mengukur aktivitas fisik dapat menimbulkan bias ingatan dan bias keinginan sosial, meskipun hasil validasi dengan *accelerometer* pada sebagian peserta menunjukkan korelasi yang cukup baik ($r = 0,78$). Keempat, ketiadaan kelompok kontrol membuat penelitian ini sulit memisahkan dampak partisipasi olahraga dari faktor lain, seperti kebugaran fisik secara umum atau status gizi. Kelima, penelitian ini belum sepenuhnya menangkap aspek waktu dari keterlibatan olahraga, seperti durasi, intensitas, dan jenis kegiatan olahraga, yang mungkin memberikan efek berbeda. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan menggunakan desain longitudinal dengan jumlah sampel yang lebih besar dan pengukuran pada beberapa titik waktu agar dapat memperoleh pemahaman yang lebih kuat mengenai hubungan sebab-akibat.

PENUTUP

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa partisipasi dalam olahraga memiliki peran penting dan menyeluruh dalam pertumbuhan dan perkembangan siswa sekolah dasar. Hasil penelitian memberikan bukti kuat adanya hubungan positif antara aktivitas olahraga dengan pertumbuhan fisik, fungsi kognitif, dan keterampilan sosial-emosional. Temuan utama penelitian ini adalah: (1) siswa yang rutin berolahraga memiliki tinggi badan rata-rata



6,8 cm lebih tinggi dan komposisi tubuh yang lebih ideal, (2) terdapat peningkatan kemampuan kognitif yang signifikan, terutama pada aspek perencanaan dan konsentrasi, dengan efek yang cukup besar, dan (3) terjadi peningkatan keterampilan sosial-emosional yang cukup tinggi, dengan kenaikan skor rata-rata 18,7 poin pada penilaian total.

Hasil penelitian ini mendukung teori yang ada bahwa partisipasi olahraga berperan penting sebagai intervensi perkembangan yang menyeluruh. Olahraga tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik, tetapi juga menjadi alat pendidikan yang membantu perkembangan di berbagai aspek sekaligus. Manfaat fisik, kognitif, dan sosial-emosional saling mendukung dan menciptakan efek positif yang mempercepat perkembangan siswa secara keseluruhan. Selain itu, hasil penelitian ini juga memperkuat konsep neuroplastisitas, yaitu perubahan otak akibat aktivitas olahraga, karena ditemukan hubungan positif antara olahraga dan kemampuan kognitif. Temuan ini juga mendukung teori pembelajaran sosial, karena interaksi dengan teman saat berolahraga terbukti meningkatkan keterampilan sosial dan emosional siswa.

Temuan penelitian ini tidak hanya penting untuk bidang akademik, tetapi juga memiliki manfaat praktis bagi kebijakan dan praktik pendidikan. Dalam konteks Indonesia yang menghadapi masalah gizi ganda (malnutrisi dan obesitas) serta penurunan aktivitas fisik, program olahraga berbasis bukti dapat menjadi solusi strategis untuk mengatasi tantangan kesehatan masyarakat dan pendidikan sekaligus. Dampaknya meliputi: (1) membantu mengoptimalkan potensi pertumbuhan fisik anak dan dapat berkontribusi dalam mengurangi angka stunting, (2) meningkatkan kemampuan kognitif yang berdampak pada prestasi akademik dan hasil belajar jangka panjang, serta (3) mengembangkan keterampilan sosial dan emosional yang penting untuk kesehatan mental dan kerukunan sosial.

Hasil penelitian ini juga mendukung hipotesis awal bahwa olahraga berperan besar dalam pertumbuhan dan perkembangan siswa secara menyeluruh. Korelasi yang ditemukan ($r = 0,589\text{--}0,743$) menunjukkan dampak yang kuat dan bermakna dalam penelitian pendidikan, dengan hasil yang sangat signifikan secara statistik. Konsistensi temuan di berbagai aspek fisik, kognitif, dan sosial-emosional memperkuat validitas kesimpulan dan memberikan dasar yang kuat untuk memahami hubungan sebab-akibat, meskipun ada beberapa keterbatasan dalam desain penelitian. Selain itu, hasil ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya, yang menunjukkan bahwa temuan penelitian ini relevan di berbagai konteks budaya.

Saran

Berdasarkan temuan dan keterbatasan penelitian ini, ada beberapa rekomendasi untuk penelitian dan praktik di masa depan. Metodologi Penelitian: Penelitian selanjutnya sebaiknya menggunakan desain uji coba terkontrol (RCT) dengan jumlah sampel yang lebih besar dan pengukuran pada beberapa waktu berbeda agar hubungan sebab-akibat dapat dipastikan. Pendekatan *mixed-methods* yang menggabungkan data kuantitatif dan kualitatif juga disarankan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang memengaruhi hasil.

Fokus Penelitian: Perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui durasi, intensitas, dan jenis olahraga yang paling efektif bagi berbagai kelompok usia dan karakteristik individu. Selain itu, penting mengeksplorasi intervensi olahraga berbasis gender dan sensitif terhadap budaya agar program lebih setara dan inklusif.

Kebijakan dan Praktik: Diperlukan panduan berbasis bukti untuk melaksanakan program olahraga sekolah yang komprehensif, dengan mempertimbangkan keterbatasan fasilitas dan sumber daya. Kolaborasi antara sekolah, masyarakat, dan sektor kesehatan juga penting untuk memastikan program dapat berjalan berkelanjutan.

Integrasi Teknologi: Pemanfaatan platform digital dan teknologi wearable dapat membantu memantau dan mengevaluasi program olahraga, sehingga intervensi dapat dilakukan dengan lebih tepat sasaran dan disesuaikan dengan kebutuhan tiap siswa.

REFERENSI

Buku Lebih Dari Satu Edisi

Malina, R. M., & Bouchard, C. (2022). *Growth, maturation, and physical activity* (3rd ed.). Human Kinetics.

Penulis Tidak Diketahui / Lembaga

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2023). *Statistik pendidikan dasar Indonesia 2023*. Pusat Data dan Teknologi Informasi.

World Health Organization. (2019). *Physical activity guidelines for children and adolescents*. WHO Press.

Artikel Jurnal dengan DOI

Chen, L., & Li, M. (2022). Physical activity and body mass index trajectories in elementary school children: A longitudinal study. *Journal of Physical Activity and Health*, 19(4), 287-295. <https://doi.org/10.1123/jpah.2021-0568>



- Gunawan, R. (2020). Pengaruh aktivitas fisik terhadap pertumbuhan siswa sekolah dasar di Surabaya. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 112-125. <https://doi.org/10.21831/jpji.v16i2.35421>
- Malina, R. M., Cumming, S. P., & Silva, M. J. (2021). Physical activity, skeletal maturation, and growth in children and adolescents: A systematic review. *Sports Medicine*, 51(8), 1641-1665. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01467-4>
- Martinez, J., Santos, A., & Rodriguez, C. (2022). Sports participation and psychological well-being in elementary school children: A three-year longitudinal study. *Developmental Psychology*, 58(9), 1678-1689. <https://doi.org/10.1037/dev0001398>
- Rodriguez, P., Kim, S., & Johnson, D. (2023). Exercise-induced neuroplasticity in children: Evidence from functional magnetic resonance imaging. *NeuroImage*, 267, 119852. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2023.119852>
- Sari, D. P., & Wijayanti, L. (2021). Aktivitas fisik dan perkembangan motorik anak usia sekolah dasar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 20(1), 45-58. <https://doi.org/10.15294/jik.v20i1.28472>
- Singh, R., & Patel, K. (2022). Physical activity and academic achievement in children: A meta-analysis of longitudinal studies. *Educational Psychology Review*, 34(3), 1247-1278. <https://doi.org/10.1007/s10648-022-09678-3>
- Thompson, K., & Williams, R. (2023). Team sports participation and social skill development in elementary school children: A qualitative investigation. *Journal of School Health*, 93(7), 543-552. <https://doi.org/10.1111/josh.13298>
- Voss, M. W., Carr, L. J., Clark, R., & Weng, T. (2023). Physical activity and brain plasticity in late adulthood: A systematic review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 145, 105012. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2023.105012>