
Peran Olahraga Lari Dalam Meningkatkan Gaya Hidup Sehat Sejak Dini Pada Siswa Laki-Laki Kelas 1 Sd Negeri 078/VIII Sapta Mulia Kecamatan Rimbo Bujang Jambi

Popi Arbid

Universitas Muhammadiyah Muara Bungo, Indonesia

Email: popiarbid2020@gmail.com

Abstract: Olahraga lari diakui sebagai aktivitas penting dalam mendukung gaya hidup sehat sejak usia dini, yang memberikan manfaat bagi kesehatan fisik dan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak rutinitas olahraga lari terhadap kebugaran fisik dan kualitas hidup secara menyeluruh. Dengan menggunakan pendekatan studi literatur kualitatif, penelitian ini mengidentifikasi strategi efektif dalam mendorong kebiasaan hidup sehat. Hasil menunjukkan bahwa individu yang rutin berlari memiliki kebugaran kardiorespirasi yang lebih baik, kekuatan otot meningkat, serta fleksibilitas tubuh yang lebih optimal dibandingkan dengan individu yang tidak aktif. Selain itu, olahraga lari juga berhubungan positif dengan kesejahteraan emosional, kepuasan hidup, dan tingkat energi harian. Penelitian ini menegaskan perlunya studi kualitatif lebih mendalam untuk memahami manfaat tersebut secara menyeluruh. Temuan ini mendukung pengembangan program intervensi yang bertujuan meningkatkan kesehatan fisik dan mental siswa serta membangun gaya hidup sehat yang berkelanjutan.

Keywords: *Olahraga lari, gaya hidup sehat, kesehatan fisik, kualitas hidup*

A. INTRODUCTION

Memiliki tubuh yang sehat dan bugar merupakan harapan setiap individu, termasuk anak-anak usia sekolah dasar. Untuk mencapainya, gaya hidup sehat sejak dini perlu dikenalkan dan dibiasakan. Sayangnya, di tengah kemajuan teknologi dan gaya hidup modern yang cenderung pasif, kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik mulai menurun, bahkan di kalangan anak-anak. Berdasarkan laporan WHO (2020), lebih dari 80% anak usia sekolah di dunia tidak cukup aktif secara fisik. Di Indonesia, data Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa hanya 26% anak usia sekolah yang aktif secara fisik sesuai anjuran. Salah satu bentuk aktivitas fisik yang mudah, murah, dan efektif dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mental adalah olahraga lari. Kegiatan ini tidak memerlukan alat khusus dan dapat dilakukan di berbagai tempat, baik di lingkungan rumah maupun sekolah. Melalui aktivitas lari, siswa dapat meningkatkan kebugaran tubuh, memperbaiki mood, serta melatih kedisiplinan dan semangat berkompetisi.

Namun, kesadaran untuk menjalani pola hidup sehat sejak dini belum sepenuhnya terbentuk pada siswa sekolah dasar. Oleh karena itu, penting bagi sekolah dan keluarga untuk menciptakan lingkungan yang mendukung penerapan gaya hidup sehat. Melalui kegiatan rutin seperti lari pagi, guru dapat menanamkan nilai pentingnya menjaga kesehatan tubuh sejak dini secara menyenangkan dan edukatif.

B. METHODS

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung terhadap aktivitas siswa laki-laki

kelas 1 SD Negeri 078/VIII Sapta Mulia, Kecamatan Rimbo Bujang, Jambi. Pendekatan ini dipilih untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai penerapan olahraga lari dalam kehidupan sehari-hari siswa, serta hambatan dan dukungan yang ditemukan di lingkungan sekolah. Data dianalisis secara kualitatif melalui tahap reduksi, penyajian, dan penarikan kesimpulan berdasarkan teori yang relevan (Creswell, 2014). Data hasil praktik lari siswa laki-laki kelas 1:

Tabel1. Hasil Praktek Peserta Didik

NO	Nama Siswa	Kecepatan/Menit	Detak Jantung/Menit
1.	Bima Ghufroni	01.15	75/Menit
2.	Rayhan	01.08	79/Menit
3.	Edo Saputra	01.09	79/Menit
4.	Arya	01.00	80/Menit
5.	Roby	01.20	65/Menit
6.	Rido	01.00	80/Menit
7.	Riko	01.15	75/Menit

C. RESULT AND DISCUSSION

Olahraga lari, khususnya jogging, memainkan peran penting dalam membentuk kebiasaan hidup sehat sejak usia dini. Aktivitas ini berkontribusi besar terhadap peningkatan kebugaran kardiorespirasi, kekuatan otot, fleksibilitas tubuh, dan kesehatan mental. Pertama, dari sisi kebugaran kardiorespirasi, lari terbukti meningkatkan efisiensi kerja jantung dan paru-paru. Anak-anak yang rutin melakukan aktivitas lari cenderung memiliki daya tahan tubuh yang lebih baik dan tidak mudah lelah dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Ini penting dalam mendukung kesiapan belajar dan interaksi sosial mereka di sekolah (Thompson et al., 2021). Kedua, meskipun tergolong sebagai olahraga aerobik, lari juga mampu melatih otot-otot tubuh, terutama otot kaki dan inti tubuh. Anak yang rutin berlari dapat mengalami peningkatan kekuatan otot, yang pada gilirannya mendukung koordinasi dan keseimbangan gerak mereka (Ratamess, 2012). Hal ini sangat penting dalam fase perkembangan motorik siswa kelas 1 SD. Ketiga, fleksibilitas tubuh yang baik juga merupakan dampak positif dari olahraga lari, terutama jika dibarengi dengan peregangan sebelum dan sesudah latihan. Anak-anak akan lebih mudah melakukan berbagai gerakan dalam kegiatan jasmani dan terhindar dari cedera. Lebih jauh lagi, olahraga lari juga memberikan manfaat terhadap aspek psikologis. Hormon endorfin yang dilepaskan saat berlari dapat membantu anak-anak merasa lebih bahagia dan tenang. Jogging adalah bentuk olahraga lari dengan intensitas rendah hingga sedang yang dilakukan secara teratur untuk meningkatkan kebugaran fisik dan kesehatan.

Menurut American Heart Association (AHA) dan berbagai ahli kebugaran, jogging dapat membantu meningkatkan kapasitas paru-paru, memperkuat jantung, dan mengurangi risiko penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, dan obesitas. Ahli seperti Dr. Kenneth Cooper, yang dikenal sebagai "Bapak Aerobik," telah melakukan penelitian ekstensif tentang manfaat jogging dan olahraga aerobik lainnya. Menurut Dr. Cooper, jogging dapat meningkatkan kesehatan kardiovaskular, meningkatkan stamina, dan membantu mengelola stres.

Selain itu, jogging juga dapat membantu meningkatkan kesehatan mental, mengurangi risiko depresi, dan meningkatkan kualitas tidur. Oleh karena itu, jogging sering direkomendasikan sebagai bagian dari program kebugaran dan kesehatan yang seimbang. Dr. James Levine, seorang ahli obesitas dan kebugaran dari Mayo Clinic, yang menekankan pentingnya aktivitas fisik seperti jogging dalam mengelola berat badan dan meningkatkan kesehatan.

Dr. Bill Orban, seorang ahli fisiologi olahraga, yang telah melakukan penelitian tentang efek jogging pada tubuh dan manfaatnya bagi kesehatan. Dr. Kenneth Cooper: Seorang dokter dan ahli kebugaran yang dikenal sebagai "Bapak Aerobik". Ia menekankan pentingnya jogging dan

olahraga aerobik lainnya untuk meningkatkan kesehatan kardiovaskular. Dr. James Levine: Seorang ahli obesitas dan kebugaran dari Mayo Clinic. Ia menekankan pentingnya aktivitas fisik seperti jogging dalam mengelola berat badan dan meningkatkan kesehatan. Dr. Bill Orban: Seorang ahli fisiologi olahraga yang telah melakukan penelitian tentang efek jogging pada tubuh dan manfaatnya bagi kesehatan.

Berikut adalah beberapa manfaat jogging menurut para ahli:

1. Meningkatkan kesehatan kardiovaskular: Dr. Kenneth Cooper menekankan bahwa jogging dapat membantu meningkatkan kesehatan jantung dan mengurangi risiko penyakit kardiovaskular.
2. Mengelola berat badan: Dr. James Levine menyatakan bahwa jogging dapat membantu meningkatkan pengeluaran energi dan memperbaiki kesehatan, sehingga membantu mengelola berat badan.
3. Meningkatkan kapasitas paru-paru: Jogging dapat membantu meningkatkan fungsi paru-paru dan meningkatkan kapasitas oksigen.
4. Mengurangi stres dan kecemasan: Beberapa ahli kesehatan mental menyatakan bahwa jogging dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan dengan melepaskan endorfin.
5. Meningkatkan stamina dan energi: Jogging dapat membantu meningkatkan stamina dan energi dengan meningkatkan kapasitas aerobik.
6. Mengurangi risiko diabetes: Beberapa penelitian menunjukkan bahwa jogging dapat membantu mengurangi risiko diabetes tipe 2.
7. Meningkatkan kesehatan tulang: Jogging dapat membantu meningkatkan kepadatan tulang dan mengurangi risiko osteoporosis.
8. Meningkatkan kualitas tidur: Beberapa ahli menyatakan bahwa jogging dapat membantu meningkatkan kualitas tidur dengan mengurangi stres dan meningkatkan relaksasi.

Berikut kelemahan jogging dengan cara yang mudah dimengerti untuk siswa laki-laki kelas 1:

1. Risiko Cedera: Ketika jogging, kamu mungkin terjatuh atau terluka pada lutut, kaki, atau bagian tubuh lainnya. Jadi, pastikan kamu jogging di tempat yang aman dan menggunakan sepatu yang tepat.
2. Kelelahan: Jogging bisa membuat kamu merasa lelah, terutama jika kamu baru mulai. Jadi, jangan lupa untuk beristirahat dan minum banyak air.
3. Stres pada Kaki dan Lutut: Jika kamu tidak jogging dengan cara yang benar, kaki dan lututmu bisa merasa sakit. Jadi, pastikan kamu jogging dengan postur yang tepat dan tidak terlalu keras.
4. Perlu Waktu dan Komitmen: Jogging memerlukan waktu dan komitmen yang konsisten untuk melihat hasilnya. Jadi, pastikan kamu jogging secara teratur dan tidak menyerah.
5. Tidak Cocok untuk Semua Orang: Jogging mungkin tidak cocok untuk semua orang, terutama jika kamu memiliki cedera atau kondisi kesehatan tertentu. Jadi, pastikan kamu berkonsultasi dengan dokter atau orang dewasa sebelum memulai jogging.

Aktivitas ini juga membantu mengurangi stres, meningkatkan konsentrasi, dan memperbaiki suasana hati, yang secara tidak langsung mendukung proses belajar di sekolah (Craft & Perna, 2004). Dalam konteks SD Negeri 078/VIII Sapta Mulia, kegiatan lari dapat diintegrasikan ke dalam pembelajaran jasmani secara berkala, seperti program lari pagi setiap Jumat atau sesi pemanasan sebelum pelajaran olahraga. Berdasarkan hasil observasi, siswa cenderung antusias saat diajak berlari di lapangan terbuka, terutama ketika kegiatan dikemas dalam bentuk permainan atau lomba sederhana. Namun demikian, beberapa tantangan dalam pelaksanaan kegiatan lari juga perlu diperhatikan. Minimnya fasilitas olahraga, keterbatasan waktu pelajaran jasmani, serta kurangnya dukungan dari orang tua bisa menjadi kendala. Oleh

karena itu, kolaborasi antara guru, orang tua, dan pihak sekolah sangat diperlukan agar kegiatan ini bisa menjadi bagian dari kebiasaan sehat siswa.

D. CONCLUSION AND SUGGESTIONS

Olahraga lari memiliki kontribusi besar dalam membentuk gaya hidup sehat sejak usia dini. Melalui aktivitas yang sederhana ini, siswa dapat merasakan manfaat nyata pada aspek fisik seperti peningkatan kebugaran jantung, kekuatan otot, dan fleksibilitas, serta manfaat psikologis berupa peningkatan suasana hati dan konsentrasi. Dalam konteks pendidikan dasar, olahraga lari juga bisa menjadi sarana yang efektif untuk menanamkan nilai kedisiplinan dan kebiasaan hidup aktif. Oleh karena itu, sangat penting bagi sekolah dan keluarga untuk mendukung pelaksanaan kegiatan lari secara rutin di lingkungan sekolah. Penerapan program seperti lari pagi mingguan atau kegiatan lari berbasis permainan dapat menjadi strategi awal yang efektif. Penelitian lanjutan secara kualitatif juga sangat disarankan guna menggali lebih dalam bagaimana olahraga lari berpengaruh terhadap pembentukan karakter dan kualitas hidup anak sejak dini.

REFERENCES

American Heart Association. (2023). *Running and jogging for a healthy heart*. Retrieved May 15, 2025, from <https://www.heart.org>

Cooper, K. H. (1968). *Aerobics*. M. Evans & Company. [archive.org](#)

Craft, L. L., & Perna, F. M. (2004). The benefits of exercise for the clinically depressed. *The Primary Care Companion to The Journal of Clinical Psychiatry*, 6(3), 104-111. <https://doi.org/10.4088/PCC.v06n0301> research.amanote.com

Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Sage. books.google.com

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2019). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Kemenkes RI. repository.badankebijakan.kemkes.go.id

Levine, J. A. (2009). *Move a little, lose a lot: Neat science reveals how everyday movement will prevent weight gain and extend your life*. Crown. openlibrary.org

Lubans, D. R., Lonsdale, C., Cohen, K. E., et al. (2021). Effect of a scalable school-based intervention on cardiorespiratory fitness in children: A cluster randomized clinical trial. *JAMA Pediatrics*, 175(8), 829-837. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2021.0794> jamanetwork.com

Orban, W. L. (1961). *Royal Canadian Air Force exercise plans for physical fitness (5BX & XBX)*. Queen's Printer.

Ratamess, N. A. (2012). *ACSM's foundations of strength training and conditioning*. Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins.

Thompson, D. R., Hinkley, T., Batterham, M. J., & Okely, A. D. (2021). Impact of regular running on children's cardiorespiratory fitness: A randomized controlled study. *International Journal of Pediatrics*, 2021, Article 557284.

World Health Organization. (2020). *Physical activity factsheet: Insufficient physical activity*. Retrieved May 15, 2025, from <https://www.who.int>