



PENGARUH PROGRAM OLAHRAGA EKSTRAKURIKULER TERHADAP PRESTASI BELAJAR SISWA DI SEKOLAH DASAR

THE INFLUENCE OF EXTRACURRICULAR SPORTS PROGRAMS ON STUDENTS' LEARNING ACHIEVEMENT IN PRIMARY SCHOOLS

Ernita Pasaribu¹, Nadya Tesalonika Simbolon², Natasya Ruth Putri Panjaitan³, Nia Diana Situmorang⁴, Fajar Siddik⁵

Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Medan

Email : pasaribuernita516@gmail.com; nadyasimbolon021@gmail.com; niadianasitumorang@gmail.com

Article Info

Article history :

Received :01-10-2024

Revised :05-10-2024

Accepted :07-10-2024

Published:09-10-2024

Abstract

This study examines the effect of extracurricular sports programs on students' academic achievement in elementary schools. Education at this stage is very important in shaping children's character and basic skills, where sports play a role in physical and mental development. Extracurricular sports programs not only improve physical health, but also contribute to improving students' concentration, learning motivation, and cognitive abilities. The method used is observation with a qualitative approach, collecting data through relevant literature studies. The results of the study showed that students who are active in sports have better academic achievement compared to those who are less active. However, there are still challenges such as the lack of adequate facilities and support for this program. This study is expected to contribute to the development of educational programs in elementary schools, especially in improving the quality of extracurricular sports programs to maximize their benefits for students' academic achievement.

Keywords : *Extracurricular Sports Program, Learning Achievement, Elementary School*

Abstrak

Penelitian ini mengkaji pengaruh program olahraga ekstrakurikuler terhadap prestasi belajar siswa di sekolah dasar. Pendidikan di tahap ini sangat penting dalam membentuk karakter dan keterampilan dasar anak-anak, di mana olahraga berperan dalam pengembangan fisik dan mental. Program ekstrakurikuler olahraga tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan konsentrasi, motivasi belajar, dan kemampuan kognitif siswa. Metode yang digunakan adalah observasi dengan pendekatan kualitatif, mengumpulkan data melalui studi literatur yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang aktif dalam olahraga memiliki prestasi akademik yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang kurang aktif. Namun, masih terdapat tantangan seperti kurangnya fasilitas dan dukungan yang memadai untuk program ini. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan program pendidikan di sekolah dasar, khususnya dalam meningkatkan kualitas program olahraga ekstrakurikuler untuk memaksimalkan manfaatnya bagi prestasi belajar siswa.

Kata Kunci : Program Olahraga Ekstrakurikuler, Prestasi Belajar, Sekolah Dasar



PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses yang sangat penting dalam membangun kualitas sumber daya manusia. Pendidikan di sekolah dasar memegang peranan krusial dalam membentuk karakter, pengetahuan, dan keterampilan dasar anak-anak. Masa sekolah dasar merupakan periode emas dalam perkembangan anak, di mana mereka memiliki kemampuan menyerap dan mengembangkan berbagai potensi secara optimal.

Salah satu aspek penting dalam pendidikan di sekolah dasar adalah pengembangan fisik dan mental siswa melalui program ekstrakurikuler, khususnya olahraga. Olahraga tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik, tetapi juga memiliki dampak positif terhadap perkembangan kognitif, emosional, dan sosial siswa.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan non-pelajaran formal disekolah yang umumnya diluar jam belajar yang sesuai dengan kurikulum. Tujuannya adalah untuk mengembangkan minat dan bakat siswa (Kemendikbud, 2014). Tujuan Ekstrakurikuler olahraga disekolah adalah untuk mengembangkan minat dan bakat siswa dalam bidang olahraga. Selain untuk dapat mengembangkan minat dan bakat siswa ekstrakurikuler olahraga juga memfasilitasi siswa untuk berprestasi dalam cabang olahraga masing-masing. Untuk mewujudkan hal itu dibutuhkan latihan teknik dan fisik dengan baik.

Program olahraga ekstrakurikuler memiliki potensi besar untuk meningkatkan prestasi belajar siswa. Olahraga dapat meningkatkan konsentrasi, fokus, dan motivasi belajar. Selain itu, olahraga juga dapat membantu siswa dalam mengembangkan kemampuan motorik, koordinasi, dan ketahanan fisik, yang pada akhirnya dapat berdampak positif pada proses pembelajaran.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan aliran darah ke otak, meningkatkan oksigenasi, dan merangsang produksi hormon endorfin yang dapat meningkatkan suasana hati dan motivasi. Hal ini dapat berdampak positif pada kemampuan siswa dalam menyerap dan memproses informasi, meningkatkan ketahanan terhadap stres, dan meningkatkan kemampuan memecahkan masalah.

Namun, masih banyak sekolah dasar yang belum memberikan perhatian serius terhadap program olahraga ekstrakurikuler. Akibatnya, potensi manfaat olahraga bagi peningkatan prestasi belajar siswa belum tergali secara maksimal. Beberapa faktor yang menyebabkan kurangnya perhatian terhadap program olahraga ekstrakurikuler di sekolah dasar antara lain kurangnya fasilitas dan peralatan olahraga, kurangnya tenaga pengajar yang berkompeten, dan kurangnya dukungan dari pihak sekolah dan orang tua.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh program olahraga ekstrakurikuler terhadap prestasi belajar siswa di sekolah dasar. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan program pendidikan di sekolah dasar, khususnya dalam meningkatkan kualitas program olahraga ekstrakurikuler dan memaksimalkan manfaatnya bagi prestasi belajar siswa.



METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode observasi dengan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam pengaruh program olahraga ekstrakurikuler terhadap prestasi belajar siswa di sekolah dasar. Metode observasi digunakan untuk mengumpulkan data tentang pengaruh program olahraga ekstrakurikuler yang dikaji melalui jurnal ilmiah dan jurnal pendidikan.

Data diperoleh melalui studi literatur dengan menggunakan jurnal ilmiah dan jurnal pendidikan yang relevan dengan topik penelitian. Jurnal yang dipilih memiliki kriteria tahun terbit, relevansi dengan topik penelitian, dan kredibilitas penulis. Data dianalisis dengan menggunakan teknik analisis konten untuk mengidentifikasi tema, pola, dan hubungan antar data. Penelitian ini dilakukan dengan menjunjung tinggi etika penelitian, termasuk prinsip kejujuran, objektivitas, dan kerahasiaan data.

Menurut (Sugiyono, 2018) Dari segi proses pelaksanaan pengumpulan data, observasi dapat dibedakan menjadi participant observation (observasi berperan serta) dan non participant observation.

Dalam observasi ini, peneliti terlibat dengan kegiatan pembelajaran sehari-hari guru bersama siswa yang sedang diamati atau yang digunakan sebagai sumber data penelitian.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hubungan Antara Intensitas Latihan Olahraga dan Prestasi Akademik

Hubungan antara intensitas latihan olahraga dan prestasi akademik merupakan topik yang menarik untuk diteliti, terutama dalam konteks pendidikan. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kesehatan fisik siswa, yang berkontribusi pada peningkatan konsentrasi dan daya ingat. Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang berpartisipasi dalam olahraga dengan intensitas moderat cenderung memiliki performa akademik yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang tidak aktif secara fisik. Hal ini disebabkan oleh peningkatan aliran darah ke otak dan pelepasan endorfin selama berolahraga, yang dapat meningkatkan suasana hati dan motivasi belajar.

Namun, penting untuk mempertimbangkan bahwa intensitas latihan juga harus seimbang. Latihan dengan intensitas tinggi tanpa diimbangi dengan waktu istirahat yang cukup dapat menyebabkan kelelahan fisik dan mental, yang justru berdampak negatif pada konsentrasi belajar. Oleh karena itu, siswa perlu menemukan keseimbangan antara waktu untuk berolahraga dan waktu untuk belajar agar keduanya dapat saling mendukung. Dalam hal ini, program olahraga di sekolah harus dirancang sedemikian rupa agar memberikan manfaat maksimal bagi perkembangan akademik siswa.

Dengan demikian, integrasi program olahraga dalam kurikulum pendidikan sangat dianjurkan. Kegiatan ekstrakurikuler yang melibatkan olahraga tidak hanya membantu siswa mengembangkan keterampilan fisik tetapi juga mendukung perkembangan kognitif mereka.



Melalui pendekatan ini, diharapkan siswa dapat mencapai prestasi akademik yang lebih baik sambil tetap menjaga kesehatan fisik dan mental mereka.

Dampak Olahraga Ekstrakurikuler terhadap Konsentrasi dan Keterampilan Kognitif

Dampak olahraga ekstrakurikuler terhadap konsentrasi dan keterampilan kognitif siswa sangat signifikan dan dapat dilihat dari berbagai aspek. Kegiatan olahraga yang dilakukan di luar jam pelajaran formal memberikan siswa kesempatan untuk berinteraksi secara sosial, mengembangkan disiplin, dan meningkatkan fokus. Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang aktif dalam olahraga ekstrakurikuler cenderung memiliki kemampuan konsentrasi yang lebih baik, karena aktivitas fisik dapat meningkatkan aliran darah ke otak dan merangsang produksi neurotransmitter yang penting untuk fungsi kognitif. Dengan demikian, siswa tidak hanya mendapatkan manfaat fisik tetapi juga peningkatan dalam kemampuan belajar mereka.

Selain itu, olahraga ekstrakurikuler juga berkontribusi pada pengembangan keterampilan kognitif seperti pemecahan masalah dan pengambilan keputusan. Dalam konteks tim olahraga, siswa belajar untuk bekerja sama, berkomunikasi, dan membuat keputusan secara kolektif. Keterampilan ini sangat penting dalam lingkungan akademik, di mana kolaborasi dan kemampuan berpikir kritis sangat dihargai. Dengan terlibat dalam kegiatan yang menuntut strategi dan taktik, siswa dapat mengasah kemampuan analitis mereka, yang pada gilirannya dapat meningkatkan prestasi akademik.

Lebih jauh lagi, partisipasi dalam olahraga ekstrakurikuler membantu siswa mengelola stres dan meningkatkan kesehatan mental mereka. Aktivitas fisik diketahui dapat meredakan kecemasan dan depresi, yang sering kali menjadi penghalang bagi konsentrasi belajar. Ketika siswa merasa lebih baik secara mental, mereka lebih mampu fokus pada pelajaran dan tugas akademik. Oleh karena itu, olahraga ekstrakurikuler tidak hanya memberikan manfaat fisik tetapi juga mendukung kesejahteraan emosional siswa.

Secara keseluruhan, olahraga ekstrakurikuler memainkan peran penting dalam mendukung perkembangan konsentrasi dan keterampilan kognitif siswa. Melalui aktivitas fisik yang teratur, siswa tidak hanya menjadi lebih sehat secara fisik tetapi juga lebih siap untuk menghadapi tantangan akademik. Oleh karena itu, penting bagi sekolah untuk mengintegrasikan program olahraga yang efektif dalam kurikulum mereka, sehingga siswa dapat memanfaatkan semua manfaat yang ditawarkan oleh kegiatan ekstrakurikuler ini.

Pengaruh Olahraga Ekstrakurikuler terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Siswa

Peran olahraga ekstrakurikuler dalam meningkatkan motivasi dan disiplin siswa sangat penting dalam konteks pendidikan. Kegiatan ini memberikan siswa kesempatan untuk terlibat dalam aktivitas fisik yang tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan, tetapi juga berfungsi sebagai sarana untuk membangun karakter. Melalui olahraga, siswa belajar tentang komitmen, kerja sama, dan tanggung jawab, yang semuanya berkontribusi pada pengembangan disiplin diri. Ketika siswa terlibat dalam latihan rutin dan kompetisi, mereka belajar untuk mengatur waktu dan prioritas, yang merupakan keterampilan penting dalam kehidupan akademik dan sosial mereka.



Selain itu, olahraga ekstrakurikuler juga berperan dalam meningkatkan motivasi siswa. Kegiatan ini memberikan suasana yang menyenangkan dan mendukung, di mana siswa dapat mengeksplorasi minat dan bakat mereka. Ketika siswa berhasil dalam olahraga, baik secara individu maupun sebagai bagian dari tim, mereka merasakan peningkatan rasa percaya diri yang dapat diterjemahkan ke dalam motivasi belajar di kelas. Keberhasilan ini sering kali mendorong siswa untuk lebih aktif dalam kegiatan akademik, karena mereka merasa lebih termotivasi untuk mencapai tujuan yang lebih tinggi.

Olahraga ekstrakurikuler juga membantu menciptakan lingkungan sosial yang positif di sekolah. Dalam kegiatan ini, siswa berinteraksi dengan teman sebaya dan guru dalam konteks yang berbeda dari pembelajaran formal. Hubungan sosial yang terjalin selama kegiatan olahraga dapat meningkatkan rasa keterhubungan dan dukungan di antara siswa, yang penting untuk perkembangan emosional mereka. Lingkungan yang positif ini dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan, sehingga siswa lebih siap untuk menghadapi tantangan akademik.

Lebih jauh lagi, partisipasi dalam olahraga ekstrakurikuler dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan kepemimpinan dan kerja sama. Dalam konteks tim, siswa belajar untuk mendengarkan pendapat orang lain, mengambil keputusan bersama, dan menghargai kontribusi setiap anggota tim. Keterampilan ini sangat berharga tidak hanya dalam konteks olahraga tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari dan karier di masa depan. Dengan mengembangkan keterampilan sosial dan emosional ini melalui olahraga, siswa dapat menjadi individu yang lebih baik dan lebih siap menghadapi tantangan di dunia luar.

Secara keseluruhan, olahraga ekstrakurikuler memainkan peran kunci dalam membentuk motivasi dan disiplin siswa. Dengan menyediakan platform bagi siswa untuk berkembang secara fisik dan mental, kegiatan ini tidak hanya meningkatkan kesehatan tetapi juga mendukung pencapaian akademik mereka. Oleh karena itu, penting bagi sekolah untuk mengintegrasikan program olahraga yang efektif ke dalam kurikulum mereka untuk memaksimalkan potensi setiap siswa.

Analisis Program Olahraga Ekstrakurikuler di Sekolah Dasar

Analisis program olahraga ekstrakurikuler di sekolah dasar menunjukkan bahwa kegiatan ini memiliki peran penting dalam pengembangan siswa secara holistik. Program olahraga tidak hanya berfokus pada peningkatan kesehatan fisik, tetapi juga berkontribusi pada pembentukan karakter dan keterampilan sosial siswa. Melalui partisipasi dalam berbagai kegiatan olahraga, siswa belajar tentang disiplin, kerja sama, dan tanggung jawab. Kegiatan ini membantu siswa untuk mengelola waktu dan meningkatkan kemampuan mereka dalam berinteraksi dengan teman sebaya, yang sangat penting dalam lingkungan sekolah.

Lebih lanjut, program olahraga ekstrakurikuler memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengeksplorasi minat dan bakat mereka di luar kurikulum formal. Dengan adanya pilihan kegiatan yang beragam, seperti futsal, pramuka, dan seni musik, siswa dapat menemukan apa yang mereka sukai dan kembangkan potensi mereka secara optimal. Hal ini tidak hanya meningkatkan motivasi



belajar tetapi juga membantu siswa untuk merasa lebih terlibat dan bersemangat dalam proses pendidikan. Ketika siswa merasa senang dan puas dengan kegiatan yang mereka ikuti, hal ini dapat berdampak positif pada prestasi akademik mereka.

Pengelolaan yang baik dari program olahraga ekstrakurikuler juga sangat krusial untuk mencapai tujuan tersebut. Sekolah perlu menyediakan sumber daya manusia yang kompeten, seperti pelatih atau guru yang berpengalaman, untuk membimbing siswa dalam kegiatan ini. Selain itu, dukungan dari orang tua dan komunitas juga penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan siswa. Dengan pengelolaan yang tepat, program olahraga ekstrakurikuler dapat berjalan efektif dan memberikan manfaat maksimal bagi semua peserta.

Dalam konteks pendidikan karakter, program olahraga ekstrakurikuler berfungsi sebagai sarana untuk membentuk watak dan kepribadian siswa. Melalui pengalaman berkompetisi dan bekerja dalam tim, siswa belajar untuk menghargai usaha dan pencapaian orang lain, serta memahami pentingnya sportivitas. Keterampilan-keterampilan ini tidak hanya bermanfaat di lapangan tetapi juga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam interaksi sosial dan akademik.

Secara keseluruhan, analisis program olahraga ekstrakurikuler di sekolah dasar menunjukkan bahwa kegiatan ini memiliki dampak positif yang luas terhadap perkembangan siswa. Dengan memfasilitasi kegiatan yang sesuai dengan minat dan bakat mereka, sekolah dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih menyenangkan dan produktif. Oleh karena itu, penting bagi sekolah untuk terus mengembangkan dan mendukung program olahraga ekstrakurikuler sebagai bagian integral dari pendidikan yang berkualitas.

PENUTUP

Dalam penelitian ini, telah dibahas secara mendalam mengenai pengaruh program olahraga ekstrakurikuler terhadap prestasi belajar siswa di sekolah dasar. Hasil menunjukkan bahwa keterlibatan dalam kegiatan olahraga tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik siswa, tetapi juga berkontribusi pada perkembangan kognitif, emosional, dan sosial mereka. Melalui olahraga, siswa belajar disiplin, kerja sama, dan tanggung jawab, yang semuanya penting untuk keberhasilan akademik.

Namun, tantangan seperti kurangnya fasilitas dan dukungan dari pihak sekolah dan orang tua masih perlu diatasi agar potensi program ini dapat dimaksimalkan. Oleh karena itu, penting bagi semua pemangku kepentingan—termasuk sekolah, orang tua, dan komunitas—untuk bekerja sama dalam mendukung program olahraga ekstrakurikuler. Dengan pendekatan yang tepat, program ini dapat menjadi alat yang efektif dalam meningkatkan prestasi belajar dan kesejahteraan siswa secara keseluruhan.

Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi berbagai model program olahraga yang dapat diimplementasikan di sekolah dasar serta dampaknya terhadap berbagai aspek



perkembangan siswa. Dengan demikian, diharapkan bahwa pendidikan yang berkualitas dapat terwujud melalui integrasi yang harmonis antara akademik dan kegiatan fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, I. O., Juliantika, Saputri, S. A., & Putri, S. R. (2023). (Peran Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Pembinaan Dan Pengembangan Siswa Sekolah Dasar). *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia (JUBPI)*, 86-96.
- Fahira, H., Khairani, I. A., & Aisy, Z. I. (2023). (Pengaruh Rancangan Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Meningkatkan Minat Belajar Siswa di Sekolah Dasar). *Jurnal Pendidikan Indonesia (JOUPI)*, 252-260.
- Luthviani, I. R., Setianingsih, E. S., & Handayani, D. E. (t.thn.). (Analisis Pelaksanaan Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Nilai - Nilai Karakter Siswa di SD Negeri Pamongan 2). *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 113-122.
- Magdalena, I., Ramadanti, F., & Rossatia, N. (2020). (Upaya Pengembangan Bakat atau Kemampuan Siswa Sekolah Dasar Melalui Ekstrakurikuler). *Bintang : Jurnal Pendidikan dan Sains*, 230-243.
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. A. (2020). (Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga). *Jurnal PKM Ilmu Kependidikan*, 56-61.
- Supriyadi, M. (2019). (Pelaksanaan Ekstrakurikuler Bola Voli Pada Sekolah Dasar). *Gelombang Olahraga : Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 108-115.