

KARAKTERISTIK PERKEMBANGAN ANAK USIA DINI

Lisa Apriana¹
Wahyu Ahmad Hidayat²
¹Pendidikan Olahraga
²Teknik Komputer
*) wahyuotw96@gmail.com

Abstrak

Fisiologi Olahraga adalah bagian atau cabang dari Fisiologi yang khusus mempelajari perubahan fungsi yang disebabkan oleh latihan fisik. Tubuh manusia terdiri dari zat cair dan padat. Empat puluh persen tubuh manusia merupakan zat padat seperti protein, lemak, mineral, karbohidrat, material organik dan non organik. Enam Puluh persen sisanya adalah cairan. Dengan mengetahui komposisi tubuh penelitian ini dapat menentukan suatu penyakit. Ada korelasi kuat antara obesitas dan peningkatan risiko berbagai penyakit kronis (penyakit arteri koroner), diabetes, hipertensi, kanker tertentu, hiperlipidemia. Menilai komposisi tubuh dapat membantu untuk menetapkan berat badan yang optimal bagi kesehatan dan kinerja fisik.

Kata Kunci: Olahraga, Fisik, Badan.

PENDAHULUAN

Fisiologi adalah ilmu yang mempelajari fungsi organisme tubuh secara keseluruhan dan bagian-bagiannya, sedangkan Fisiologi Olahraga adalah bagian atau cabang dari Fisiologi yang khusus mempelajari perubahan fungsi yang disebabkan oleh latihan fisik (Saputra & Aguss, 2021), (Sucipto & Hermawan, 2017), (Susanto & Ramadhan, 2017), (Aguss, 2020). Didalam fisiologi olahraga ini, kita mempelajari apa yang terjadi terhadap fungsi tubuh apabila seseorang melakukan latihan tunggal, dan bagaimana perubahan fungsi itu dapat terjadi. Kemudian perubahan apa yang terjadi pada fungsi tubuh setelah melakukan latihan berulang-ulang dan bagaimana perubahan fungsi tubuh itu berlangsung. Juga apa yang harus dilakukan untuk meningkatkan respon dan adaptasi tubuh terhadap latihan yang dilakukan secara berulang-ulang dalam waktu tertentu. Komposisi tubuh adalah jumlah dari seluruh bagian tubuh (Fidyaningsih et al., 2016), (Kumala et al., 2018), (Mahfud & Gumantan, 2020), (Yuliandra & Fahrizqi, 2020). Tubuh manusia terdiri dari zat cair dan padat. Empat puluh persen tubuh manusia merupakan zat padat seperti protein, lemak, mineral, karbohidrat, material organik dan non organik (Pratiwi et al., 2021), (Dellia et al., 2017)(Kurniadi, Y U., 2020), (Pratomo & Gumantan, 2021). Enam Puluh persen sisanya

adalah cairan. Penilaian komposisi tubuh diperlukan untuk berbagai alasan. Komposisi tubuh sering digunakan untuk menentukan suatu penyakit (Fahrizqi, Agus, et al., 2021), (Handoko & Gumantan, 2021), (Melyza & Aguss, 2021), (Sudibyo & Nugroho, 2020). Ada korelasi kuat antara obesitas dan peningkatan risiko berbagai penyakit kronis (penyakit arteri koroner), diabetes, hipertensi, kanker tertentu, hiperlipidemia. Menilai komposisi tubuh dapat membantu untuk menetapkan berat badan yang optimal bagi kesehatan dan kinerja fisik (Saputra & Aguss, 2021), (Fahrizqi, Gumantan, et al., 2021), (Aguss, 2020), (Fahrizqi, 2018). Ada beberapa cara untuk mengevaluasi komposisi tubuh manusia. Komposisi tubuh dapat diperkirakan melalui pemeriksaan di laboratorium maupun di lapangan dengan cara yang bervariasi dalam hal kompleksitas, biaya, dan akurasi. Dewasa ini, obesitas sudah menjadi masalah yang umum baik di dunia maupun di Indonesia. Kontrol berat badan adalah cara yang digunakan agar badan tetap ideal sehingga tidak terjadi obesitas atau terjadi kurang berat badan (Megawaty & Simanjuntak, 2017), (Melyza & Aguss, 2021), (Sudibyo & Nugroho, 2020), (Herlinda et al., 2021). Mengontrol Berat Badan adalah cara untuk mempertahankan dan menjaga berat badan agar sesuai atau ideal, bisa juga sesuai dengan apa yang diinginkan (Mahfud et al., 2020), (Novita & Husna, 2020), (Yulianti et al., 2021), (Asnal et al., 2020). Tentu saja bukan dalam segala hal, tetapi kematian yang mendadak sering terjadi pada orang gemuk. penting sekali memperhatikan berat badan dengan tidak membiarkan diri menjadi terlalu kurus atau terlalu gemuk dengan kata lain anda harus berusaha menjaga berat badan sesuai yang diinginkan.

KAJIAN PUSTAKA

Komposisi Tubuh

Komposisi tubuh adalah jumlah dari seluruh bagian tubuh. Tubuh manusia terdiri dari zat cair dan padat. Empat puluh persen tubuh manusia merupakan zat padat seperti protein, lemak, mineral, karbohidrat, material organik dan non organik. Enam Puluh persen sisanya adalah cairan (SUSANTO, 1997), (Afrianto & Ma'rifah, 2020), (Kardiansyah, 2017) .

Kontrol Berat Badan

Kontrol berat badan adalah cara yang digunakan agar badan tetap ideal sehingga tidak terjadi obesitas atau terjadi kurang berat badan (Fahrizqi, Gumantan, et al., 2021), (Gumantan et al., 2020).

Tes Antropometri

Tes Antropometri adalah tes untuk mengetahui komposisi tubuh maupun bentuknya atau pengukuran atas struktur tubuh manusia. Tujuan akhir dari pengukuran antropometri adalah menetapkan bentuk atau tipe badan seseorang (Aguss et al., 2021), (Agus et al., 2013). Tipe badan bagi seseorang sebelum ia bekerja adalah penting, karena dengan tipe badan yang ideal untuk jenis pekerjaan tertentu dapat meningkatkan capaian keberhasilan kerjanya.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan naturalistik kualitatif, yang mengacu pada kondisi lingkungan alamiah (natural) sebagaimana adanya tanpa dimanipulasi dan data yang dikumpulkan, terutama data kualitatif (Kurniadi, Y U., 2020), (Rahman, 2021). Teknik pengumpul data yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengamatan dan wawancara dengan memperhatikan pedoman masing-masing (Dunggio, 2020). Observasi dilakukan sebelum.

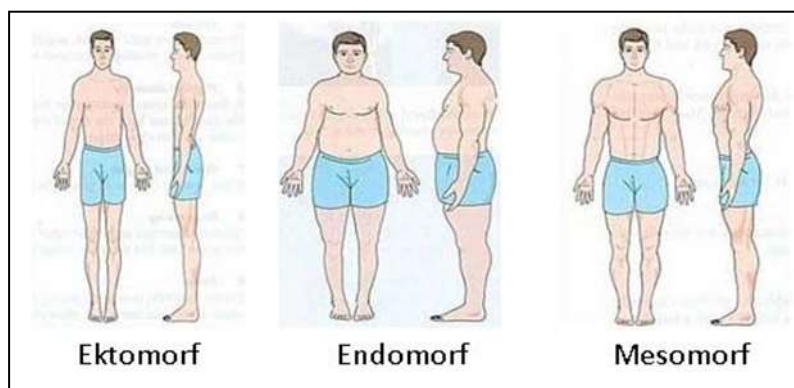
HASIL DAN PEMBAHASAN

Komposisi Tubuh

Tubuh manusia terdiri atas cairan dan zat padat. Empat puluh persen tubuh manusia merupakan zat padat seperti protein, lemak, mineral, karbohidrat, material organik dan non organic. Enam Puluh persen sisanya adalah cairan. Dari 60% komposisi cairan, 20 % merupakan cairan ekstraseluler dan 40% merupakan cairan intraseluler. Komposisi tubuh diukur untuk mendapatkan persentase lemak, tulang, air, dan otot dalam tubuh. Pengukuran komposisi tubuh juga ditujukan untuk mendeteksi kebutuhan tubuh terhadap asupan makanan serta mendapatkan informasi yang relevan terhadap upaya pencegahan dan penanganan penyakit.

Tipe dan Bentuk Tubuh Manusia

Olahraga memang cara yang paling tepat untuk menjaga kesehatan dan kebugaran seseorang, tapi tidak semua jenis olahraga yang dilakukan tidak sesuai untuk semua orang.



Sebelum menentukan jenis olahraga yang akan dilakukan amatilah bentuk tubuh dan postur, karena setiap tipe tubuh mempunyai olahraga sendiri dan setiap bentuk tubuh memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing. Dengan begitu, kita akan mendapatkan kegiatan olahraga apa yang sesuai dengan bentuk tubuh kita untuk kebugaran jasmani yang diinginkan. Sering kali kita memilih olahraga yang memaksakan tubuh kita, padahal olahraga mempunyai aturan agar disetiap kegiatan berolahraga hasilnya lebih maksimal dan terhindar dari cedera. Ternyata tiap bentuk tubuh mempunyai bentuk tulang, jumlah dan pola sel-sel lemak yang berbeda. Maka dari itu beberapa orang tidak mendapatkan hasil yang baik meskipun melakukan kegiatan olahraga secara rutin. Tipe tubuh manusia terdiri dari endomorf, mesomorf dan ektomorf. Dengan demikian mengetahui tipe tubuh, kita bisa memilih olahraga yang cocok bagi tubuh kita, pilihlah jenis olahraga yang bukan hanya anda sukai, tetapi memang cocok untuk tipe tubuh anda sendiri, karena olahraga yang dilakukan secara rutin akan membuat aliran darah menjadi lebih lancar, sehingga tubuh akan menjadi lebih sehat dan bugar.

Gambar 1 Tipe Tubuh Manusia.

Kontrol Berat Badan

Mengontrol berat badan adalah cara untuk mempertahankan dan menjaga berat badan agar sesuai atau ideal, bisa juga sesuai dengan apa yang diinginkan. Penting sekali memperhatikan berat badan dengan tidak membiarkan diri menjadi terlalu kurus atau

terlalu gemuk dengan kata lain harus berusaha menjaga berat badan sesuai dengan apa yang diinginkan.

Rumus perhitungan IMT:

$$\text{IMT} = \text{Berat Badan (kg)} / (\text{Tinggi Badan (cm)} / 100)^2$$

IMT merupakan alat yang sangat sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa khususnya yang berkaitan kekurangan dan kelebihan berat badan, maka mempertahankan berat badan normal memungkinkan seseorang dapat mencapai usia harapan hidup lebih panjang. Indeks massa tubuh telah digunakan dalam beberapa penelitian populasi internasional untuk menilai risiko penyakit di antara orang dewasa. BMI meningkat jelas terkait dengan risiko yang lebih tinggi dari tekanan darah tinggi, diabetes mellitus tipe 2, faktor risiko kardiovaskular penyakit lainnya, dan mortalitas meningkat. Memang, risiko relatif untuk faktor risiko penyakit kardiovaskular kejadian penyakit kardiovaskular meningkat dinilai dengan peningkatan BMI pada semua kelompok populasi. Selain itu, asosiasi antara gangguan muskuloskeletal, gangguan dalam fungsi pernapasan dan fisik, dan kualitas hidup. Akibatnya, dalam studi epidemiologi, BMI digunakan untuk mengetahui kelebihan berat badan atau obesitas pada orang dewasa dan untuk memperkirakan resiko terkena penyakit. Perlu diketahui bahwa anak yang pendek pun dapat mengalami kelebihan berat badan. Maka perlu mempertahankan berat badan normal.

SIMPULAN

Tubuh manusia terdiri atas cairan dan zat padat. Empat puluh persen tubuh manusia merupakan zat padat seperti protein, lemak, mineral, karbohidrat, material organik dan non organic. Enam Puluh persen sisanya adalah cairan. Terdapat tiga tipe tubuh pada manusia yaitu endomorf, mesomorf dan ektomorf, Dengan demikian mengetahui tipe tubuh, kita bisa memilih olahraga yang cocok bagi tubuh kita, pilihlah jenis olahraga yang bukan hanya disukai, tetapi memang cocok untuk tipe tubuh, karena olahraga yang dilakukan secara rutin akan membuat aliran darah menjadi lebih lancar, sehingga tubuh akan menjadi lebih sehat dan bugar. Tes Antropometri adalah tes untuk mengetahui komposisi tubuh maupun bentuknya atau pengukuran atas struktur tubuh manusia. Tujuan akhir dari pengukuran antropometri adalah menetapkan bentuk atau tipe badan seseorang. IMT adalah cara untuk mengetahui berat badan ideal, jika kita mengetahui berat ideal maka kita

dapat mengatur kontrol berat badan dengan baik. Agar tidak terjadi obesitas atau kurang berat badan, semua itu dilakukan untuk menghindari timbulnya masalah atau penyakit yang disebabkan oleh obesitas atau berat badan kurang.

REFERENSI

- Afrianto, A., & Ma'rifah, U. (2020). Tubuh dan Relasi Gender: Wacana Pascakolonial Dalam Novel "The Scarlet Letter" Karya Nathaniel Hawthorne. *LEKSEMA: Jurnal Bahasa Dan Sastra*, 5(1), 49–63.
- Agus, R. M., Suranto, S., & Nurseto, F. (2013). Pengaruh Power Otot Tungkai Terhadap Peningkatan Tendangan Depan Pencak Silat. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*, 1(1).
- Aguss, R. M. (2020). Pengembangan Model Permainan Sepatu Batok untuk Pembelajaran Sepak Bola Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(01), 43–53.
- Aguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Abiyyu, F. F. A. (2021). ANALISIS DAMPAK WABAH COVID-19 PADA PERKEMBANGAN MOTORIK HALUS ANAK USIA 3-4 TAHUN. *Jurnal Penjaskesrek*, 8(1), 46–56.
- Asnal, H., Efendi, M., Fitri, T. A., & Anam, M. K. (2020). Sistem Pendukung Keputusan Penunjukan Supplier Pengadaan Perangkat Kesehatan Pada Instalasi Farmasi RSUD Arifin Achmad Pekanbaru Dengan Metode Multifactor Evaluation Process. *SATIN-Sains Dan Teknologi Informasi*, 6(1), 98–105.
- Dellia, P., Antoni, T. T., & Sulistiani, H. (2017). Rancang Bangun Sistem Infomasi Pengukuran Kesehatan Laporan Keuangan pada Perusahaan Jasa (Studi Kasus Perusahaan Jasa yang Terdaftar di BEI). *Jurnal Tekno Kompak*, 11(1), 24–28.
- Dunggio, S. (2020). Pengaruh Kepemimpinan Pemberdayaan Pada Kinerja Dan Keseimbangan Pekerja-Rumah Di Masa Pandemi Ncovid-19. *Manajemen Sumber Daya Manusia*, VII(2), 119–128.
- Fahrizqi, E. B. (2018). Hubungan Panjang Tungkai, Power Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Passing Pada Pemain Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga Futsal Perguruan Tinggi Teknokrat. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 2(1), 32–42.
- Fahrizqi, E. B., Agus, R. M., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2021). The Learning Motivation and Physical Fitness of University Students During the Implementation of the New Normal Covid-19 Pandemic. *JUARA: Jurnal Olahraga*. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 6(1), 88–100.
- Fahrizqi, E. B., Gumantan, A., & Yuliandra, R. (2021). Pengaruh latihan sirkuit terhadap kekuatan tubuh bagian atas unit kegiatan mahasiswa olahraga panahan. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(1), 43–54.
- Fidyaningsih, S., Agus, F., & cahyadi, D. (2016). Sistem Pakar Diagnosa Penyakit Kucing

- Menggunakan Metode Case-Based Reasoning. *Prosiding Seminar Ilmu Komputer Dan Teknologi Informasi ISSN 2540 – 7902 Vol., 1(1)*, 113–119.
- Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). Tingkat kecemasan seseorang terhadap pemberlakuan new normal dan pengetahuan terhadap imunitas tubuh. *Sport Science and Education Journal, 1(2)*.
- Handoko, D., & Gumantan, A. (2021). Penerapan Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Olahraga di SMAN 1 Baradatu. *Journal Of Physical Education, 2(1)*, 1–7.
- Herlinda, V., Darwis, D., & Dartono, D. (2021). ANALISIS CLUSTERING UNTUK RECREDESIALING FASILITAS KESEHATAN MENGGUNAKAN METODE FUZZY C-MEANS. *Jurnal Teknologi Dan Sistem Informasi, 2(2)*, 94–99.
- Kardiansyah, M. Y. (2017). Tubuh dan Relasi Gender: Wacana Pascakolonial Dalam Novel “The Scarlet Letter” Karya Nathaniel Hawthorne. *Poetika: Jurnal Ilmu Sastra, 5(1)*, 58–67.
- Kumala, A. E., Borman, R. I., & Prasetyawan, P. (2018). Sistem Informasi Monitoring Perkembangan Sapi Di Lokasi Uji Performance (Studi Kasus: Dinas Peternakan Dan Kesehatan Hewan Provinsi Lampung). *Jurnal Tekno Kompak, 12(1)*, 5–9.
- Kurniadi, Y U., et al. (2020). Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial). *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial, 7(2)*, 408–420.
- Mahfud, I., & Gumantan, A. (2020). Survey Of Student Anxiety Levels During The Covid-19 Pandemic. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan), 4(1)*, 86–97.
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis IMT (Indeks Massa Tubuh) Atlet UKM Sepakbola Universitas Teknokrat Indonesia. *SATRIA: Journal of Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis, 3(1)*, 9–13.
- Megawaty, D. A., & Simanjuntak, R. Y. (2017). Pemetaan Penyebaran Penyakit Demam Berdarah Dengue Menggunakan Sistem Informasi Geografis Pada Dinas Kesehatan Kota Metro. *Explore: Jurnal Sistem Informasi Dan Telematika (Telekomunikasi, Multimedia Dan Informatika), 8(2)*.
- Melyza, A., & Aguss, R. M. (2021). Persepsi Siswa Terhadap Proses Penerapan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Pandemi Covid-19. *Journal Of Physical Education, 2(1)*, 8–16.
- Novita, D., & Husna, N. (2020). Peran ecolabel awareness dan green perceived quality pada purchase intention. *Jurnal Manajemen Maranatha, 20(1)*, 85–90.
- Pratiwi, B. P., Handayani, A. S., & Sarjana, S. (2021). Pengukuran Kinerja Sistem Kualitas Udara Dengan Teknologi Wsn Menggunakan Confusion Matrix. *Jurnal Informatika Upgris, 6(2)*, 66–75. <https://doi.org/10.26877/jiu.v6i2.6552>
- Pratomo, C., & Gumantan, A. (2021). Analisis Efektifitas Pembelajaran Daring Terhadap

- Hasil Belajar Pendidikan Olahraga Pada Masa Pandemi Covid-19 SMK SMTI Bandarlampung. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 26–31.
- Rahman, Y. A. (2021). Vaksinasi Massal Covid-19 sebagai Sebuah Upaya Masyarakat dalam Melaksanakan Kepatuhan Hukum (Obedience Law). *Khazanah Hukum*, 3(2), 80–86. <https://doi.org/10.15575/kh.v3i2.11520>
- Saputra, G. Y., & Aguss, R. M. (2021). Minat Siswa Kelas VII Dan VIII Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMP Negeri 15 Mesuji. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 17–25.
- Sucipto, A., & Hermawan, I. D. (2017). Sistem Layanan Kesehatan Puskesmas menggunakan Framework Yii. *Jurnal Tekno Kompak*, 11(2), 61–65.
- Sudiby, N. A., & Nugroho, R. A. (2020). Survei sarana dan prasarana pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada sekolah menengah pertama di kabupaten pringsewu tahun 2019. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 18–24.
- SUSANTO, E. R. I. (1997). *PERBANDINGAN EFEK ANTARA PENGGUNAAN KETAMIN DAN KOMBINASI KETAMIN-XYLAZIN UNTUK ANESTESI UMUM TERHADAP FREKUENSI PULSUS, FREKUENSI RESPARASI, TEMPERATUR TUBUH DAN LAMA ANESTESI PADA KUCING*. UNIVERSITAS AIRLANGGA.
- Susanto, E. R., & Ramadhan, F. (2017). Rancang Bangun Aplikasi Berbasis Web Perizinan Praktik Tenaga Kesehatan Menggunakan Framework Codeigniter Pada Dinas Kesehatan Kota Metro. *Jurnal Tekno Kompak*, 11(2), 55–60.
- Yuliandra, R., & Fahrizqi, E. B. (2020). Development Of Endurance With The Ball Exercise Model In Basketball Games. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 4(1), 61–72.
- Yulianti, D. T., Damayanti, D., & Prastowo, A. T. (2021). PENGEMBANGAN DIGITALISASI PERAWATAN KESEHATAN PADA KLINIK PRATAMA SUMBER MITRA BANDAR LAMPUNG. *Jurnal Teknologi Dan Sistem Informasi*, 2(2), 32–39.