**Manfaat Olahraga Bagi Ananda**

*Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*, apakabar ayah bunda hebat? Semoga kita senantiasa dalam lindungan Allah SWT dan selalu diberikan kesehatan, sehingga kita dapat menjalankan rutinitas kita dengan baik.

Ayah bunda, kali ini saya akan membahas materi olahraga dari segi manfaatnya untuk buah hati kita. Dalam artikel sebelumnya <http://sekolahmutiara.id/2018/09/20/ananda-dan-olahraga/> saya sedikit telah menjelaskan pentingnya aktivitas olahraga untuk ananda begitu juga manfaatnya. Menurut *American Academy of Pediatrics* (AAP), seorang anak membutuhkan sekitar 60 menit berolahraga fisik setiap harinya. Total 60 menit ini tidak harus didapatkan dalam satu waktu yang sama, tetapi dapat dijumlahkan dalam sehari menjadi 60 menit. Dalam artikel ini, saya akan menjelaskan apasajakan manafaat olahraga bagi ananda.

Secara umum manfaat olahraga bagi anak sekitar umur 7 sampai 12 tahun olahraga sangat bermanfaat bagi pertumbuhan dan perkembangannya, baik perkembangan secara biologis maupun psikologis. Untuk lebih jelasnya berikut adalah manfaat olahraga bagi anak:

1. **Baik untuk Pertumbuhan**

Pada usia ini, anak mulai aktif dengan pertumbuhannya. Dengan aktivitas olahraga, akan membantu hormon yang merangsang pertumbuhan bekerja dengan baik. Tulang-tulang akan tumbuh dengan baik sehingga tinggi badan anandapun akan tumbuh dengan maksimal.

1. **Membantu Perkembangan Anak**

Olahraga pada usia ini biasanya olahraga dengan permainan, sehingga anak akan belajar mengembangkan fungsi panca indra, karena dalam permainan olahraga anak akan mendapat perintah, aturan main dan juga kerja sama, ada pula mencari solusi dan bagaimana mencapai tujuan. Sehingga dapat membantu perkembangan psikologis pada ananda.

1. **Memelihara Kesehatan**

Memiliki jiwa yang aktif dan gemar bermain adalah ciri-ciri anak sekolah dasar. Agar kesehatan tetap terjaga dengan berolahraga akan mengurangi resiko sakit. Dimasa perkembangannya yang pesat termasuk perkembangan bentuk badan, olahraga juga dapat mencegah penumpukan penyakit akibat obesitas. Anak yang jarang berolahraga dan menjadikannya obesitas yang biasanya akan membawa penyakit lain dikemudian hari, seperti penyakit jantung, penyakit stroke, dan juga diabetes.

1. **Membuat Anak Lebih Aktif dan Produktif**

Apabila rutin berolahraga, tubuh anak akan bugar. Lakukan olahraga secara rutin dan berkesinambungan akan memperbaiki kualitas dan kapasitas VO2max (daya tahan paru-jantung) dan ananda tidak mudah lelah, secara tidak langsung akan menyebabkan anak menjadi aktif dan produktif.

1. **Menumbuh - Kembangkan Sifat Sosial**

Aktivitas olahraga pasti membutuhkan orang – orang disekitar. Apalagi didukung dengan aturan suatu permaian dalam olahraga., bahwa olahraga membutuhkan kerjasama dari beberapa orang agar dapat melaksanakan cabang olahraga tertentu. Dengan mengkuti aturan pada suatu cabang olahraga tertentu anak akan belajar sebuah kekompakan tim, menghargai lawan serta mampu beradaptasi pada suatu kondisi baru.

1. **Melatih kecerdasan**

Anak yang senang olahraga akan melatih kecerdasan, karena olahraga membutuhkan strategi untuk mendapatkan yang terbaik, untuk itu dengan rajin berolahraga ananda akan lebih sering mengatur strategi dan juga mengasah kecerdasannya. Olahraga pun mampu untuk membuat koordinasi kerja otak sehingga berkembang semakin bagus, dengan rajin berolahraga ananda akan lebih mudah menyerap informasi yang diberikan.

1. **Membina ketekunan**

Anak pasti akan memiliki hal yang menyemangati dirinya untuk menjadi yang lebih baik, untuk itu anak pastilah akan menjadi tekun ketika melakukan olahraga. Karena olahraga harus dilakukan rutin, jadi ananda akan lebih terlatih untuk melath rutinitas, ini berarti juga melatih ketekunan pada anak untuk rutin berolahraga.

1. **Sehat Mental**

Anak akan lebih percaya diri, jiwa sosial dan kecerdasan selalu terasah dengan melakukan olahraga, selain itu keterampilan dapat terasah. Dalam permainan olahraga akan ada menang dan kalah, anak akan dididik bagaimana menghargai sebuah hasil. Akan diajari juga bagaimana cara menghargai dan memantaskan diri, menghargai jika ada temannya yang kalah, dan tetap bersikap besar hati ketika diri sendiri yang mengalami kekalahan.

Demikialah ayah bunda, manfaatnya jika ananda diperkenankan untuk membudayakan berolahraga. Banyak manfaat positif yang sayang dilewatkan dimasa pertumbuhan dan perkembangan ananda dengan berolahraga. Tetap dalam pengarahan dan pengawasan kita. Semoga artikel ini bemanfaat untuk kita semua.

Penulis: Yohana Bela Christian Sari, S.Pd., M.Or.