

Pentingnya Taman Bermain Pada Aktivitas Fisik Anak-Anak dan Remaja

Gatot Wardianto^{1*}, M Furqon Hidayatullah², Sri Santoso Sabarini³

^{1,2,3}Department of Sports Science, Postgraduate Program, Sebelas Maret University (UNS)

^{1,2,3}Jalan Ir. Sutami No. 36A, Jebres, Kota Surakarta, Central Java, Indonesia.

E-mail: gatotkarang2@gmail.com¹, mohammadfurqon@staff.uns.ac.id², srisantoso@staff.uns.ac.id³

*penulis korespondensi

Published: 30 Maret 2024

Abstrak – Anak-anak dan remaja perlu untuk melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik anak-anak dan remaja selama ini terpenuhi dari pendidikan jasmani. Taman bermain dapat menjadi alternatif untuk meningkatkan aktivitas fisik anak-anak dan remaja, belum ada tindakan serius dari pemerintah dalam memanfaatkan taman bermain. Tujuan penelitian ini mengetahui pentingnya taman bermain pada aktivitas fisik anak-anak dan remaja. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian dengan jenis literature review deskriptif. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis metode analitik yaitu melalui proses analisis data atau informasi dengan memberikan pendapat dengan cara berpikir logis untuk selanjutnya diambil suatu kesimpulan. Berdasarkan hasil interpretasi data cause and effect dari 10 artikel yang semua membahas keterkaitan antara taman bermain dengan aktivitas fisik anak-anak dan remaja. Kesimpulan dari penelitian ini sangat tegas bahwa taman bermain sangat penting dan tidak dapat dipisahkan dari kehidupan anak-anak dan remaja untuk mendukung aktivitas fisik.

Kata kunci: taman bermain, aktivitas fisik, anak-anak dan remaja.

Abstract- Children and adolescents need to engage in physical activity. The physical activity of children and adolescents has been fulfilled from physical education. Playgrounds can be an alternative to increase the physical activity of children and adolescents, there has been no serious action from the government in utilizing playgrounds. The purpose of this study is to know the importance of playgrounds in the physical activity of children and adolescents. The research method used in this study is research with a type of descriptive literature review. The data analysis technique used is an analytical method analysis technique, namely through the process of analyzing data or information by providing opinions in a logical way of thinking for further conclusions. Based on the results of interpretation of cause and effect data from 10 articles that all discuss the relationship between playgrounds and physical activity of children and adolescents. The conclusion of this study is very firm that playgrounds are very important and cannot be separated from the lives of children and adolescents to support physical activity.

Keywords: playground, physical activity, children and teens.

1. PENDAHULUAN

Aktivitas fisik dibutuhkan oleh anak maupun remaja dengan jumlah waktu minimal rata-rata 60 menit/hari dengan intensitas sedang hingga kuat, contoh gerak tubuh yang dilakukan adalah aktivitas aerobik yang dilakukan selama satu minggu penuh [1]. Selama terjadinya wabah COVID-19 perilaku aktivitas fisik remaja rendah sehingga berdampak pada kebugaran fisik [2]. Setelah pandemi berakhir perlu dilakukan peningkatan aktivitas fisik memperbaiki kondisi yang terjadi. Aktivitas fisik merupakan semua gerak tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan keluarnya energi [3]. Melakukan aktivitas fisik bukan sekedar sarana untuk meningkatkan kemampuan kognitif dan kesehatan fisik akan tetapi juga hadiah yang dapat membantu anak-anak agar tetap sehat sepanjang hayat. Bukan sehat secara fisik saja tetapi juga upaya dalam menjaga kesehatan sosial dan emosional [4]. Sebagian besar anak kecil usia pra sekolah memenuhi kebutuhan gerak tubuh yang menjadi standar oleh organisasi kesehatan dunia, anak usia pra sekolah mampu memenuhi rekomendasi sedang hingga kuat yang dibutuhkan oleh mereka [5]. Berbeda dengan anak-anak yang sudah sekolah serta remaja yang memasuki masa pubertas kebutuhan aktivitas fisik mereka banyak yang tidak terpenuhi.

Kebugaran jasmani sangat berpengaruh terhadap kesejahteraan fisik, motivasi, dan kesenangan anak-anak dan remaja [6]. Pendidikan jasmani menjadi faktor penyumbang utama pemenuhan kebugaran jasmani anak dan remaja pada saat mereka berada di sekolah. Pendidikan jasmani sangat penting bagi anak-anak dan remaja yang kurang aktif melakukan aktivitas fisik karena pendidikan jasmani memberikan kesempatan untuk anak-anak dan remaja agar dapat tetap aktif secara fisik. Akan tetapi bagi anak-anak dan remaja yang lebih aktif jika hanya

bergantung pada pembelajaran pendidikan jasmani kebutuhan aktivitas fisik sedang hingga berat mereka tidak mencapai target 50%. Melihat kondisi tersebut sudah seharusnya memikirkan alternatif lain di luar pendidikan jasmani untuk memenuhi kebutuhan aktivitas fisik anak-anak dan remaja.

Pada daerah yang memiliki kepadatan penduduk yang tinggi dan beragam diperlukan keterhubungan lingkungan yang baik untuk mendukung perilaku aktivitas fisik anak-anak [7]. Ketersediaan taman bermain dapat menjadi solusi menarik yang perlu di coba untuk mengatasi kurang terpenuhinya kesempatan melakukan aktivitas fisik sedang hingga tinggi yang dialami anak-anak dan remaja yang mempunyai perilaku lebih aktif. *Playground* merupakan sebuah tempat khusus di ruang terbuka publik yang merupakan tanah yang berumput yang digunakan sebagai tempat melakukan kegiatan rekreasi aktif dan pasif, olahraga formal dan petualangan serta pendakian maupun pelestarian alam [8]. Peluang agar dapat melakukan aktivitas fisik yang menyenangkan, berolahraga, melakukan rekreasi aktif, melakukan interaksi sosial, bermain secara gratis tanpa adanya batasan waktu dapat diperoleh jika anak-anak dan remaja berkunjung dan beraktivitas di taman bermain. Keberadaan ruang publik atau taman bermain yang baik memunculkan motivasi untuk melakukan aktivitas fisik dan olahraga di masyarakat. Semangat serta kesadaran yang besar di tengah masyarakat untuk terus aktif berolahraga memunculkan kreatifitas untuk terus memanfaatkan ruang terbuka atau *playground*.

Perhatian pemerintah saat ini terkait pengelolaan pemukiman dan upaya menyediakan taman bermain bagi anak-anak dan remaja masih sangat kurang. Kurangnya perhatian mengenai perencanaan rancangan tata kota yang memperhatikan kebutuhan aktivitas fisik pada anak-anak dan remaja mengakibatkan semakin berkurangnya taman bermain maupun lahan bermain yang dimanfaatkan anak-anak dan remaja untuk melakukan aktivitas fisik. Lingkungan keluarga yang semakin padat semakin mempersempit dan mengurangi lahan-lahan kosong yang sebelumnya dapat dimanfaatkan anak-anak dan remaja sebagai taman bermain untuk melakukan aktifitas fisik.

Melihat semakin berkurangnya area bermain bagi anak-anak dan remaja maka perlu sekali dilakukan pengelolaan taman bermain yang memanfaatkan lahan-lahan kosong yang tersedia. Pengelolaan lahan kosong menjadi taman bermain secara maksimal akan menjadi solusi apabila menginginkan mereka untuk terus melakukan aktivitas fisik di taman bermain. Tanah kosong yang terbengkalai dapat dirubah menjadi taman bermain yang produktif dan bermanfaat. Halaman sekolah dapat dikemas sebagai taman bermain yang dapat dimanfaatkan ketika jam istirahat. Pemanfaatan halaman sekolah oleh warga sekolah saat siswa sudah pulang sekolah dan akhir pekan masih sangat kurang, melakukan renovasi salah satu cara yang bisa mendorong penggunaan halaman sekolah saat ini, terutama di lingkungan yang memiliki akses jauh dari ruang terbuka [9]. Memperbanyak jumlah area taman bermain menjadi prioritas utama bagi pihak-pihak yang berwenang dan pemangku kebijakan saat ini.

Pengelolaan taman bermain harus dilakukan secara benar dengan memperhatikan kebutuhan anak-anak dan remaja sebagai target pengunjung utama taman bermain itu sendiri. Pengelolaan yang dilakukan secara asal tanpa memperhatikan faktor pendukung maupun faktor penghambat menyebabkan hasil yang diperoleh tidak akan maksimal. Pemerintah harus memprioritaskan pengelolaan taman bermain untuk mewujudkan kota ramah anak yang memperhatikan kebutuhan aktivitas fisik warganya. Keputusan pemerintah untuk memperbaiki tata kelola perkotaan dapat meningkatkan kesejahteraan masyarakat, meningkatkan vitalitas perkotaan, dan membantu dalam mewujudkan pembangunan perkotaan yang berkelanjutan [10]. Penelitian ini berupaya untuk menjelaskan tentang pentingnya taman bermain pada aktivitas fisik anak-anak dan remaja.

2. METODE

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian *literature review* deskriptif. *Literature review* merupakan suatu penelitian kepustakaan yang dilakukan dengan cara melakukan ringkasan atau menjelaskan melalui hasil tinjauan, hasil analisis dan kajian dari suatu inti utama, dan bukanlah suatu argumentasi maupun dugaan melainkan suatu kajian yang dilandasi oleh beberapa penelitian [11]. Melaksanakan *literature review* memiliki tujuan untuk menyelidiki pengetahuan ilmiah dan teknologi untuk menghasilkan penelitian asli. *Literature review* dapat dikonseptualisasikan sebagai penelitian yang bertujuan untuk memetakan, mengevaluasi, dan menggabungkan hasil studi yang dihasilkan pada topik atau bidang pengetahuan tertentu.

Penggunaan beberapa artikel sebagai contoh penelitian belum ada kesepakatan secara umum terkait dengan tahun terakhir artikel yang digunakan, akan tetapi pada kebanyakan studi yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya menggunakan tiga sampai sembilan tahun terakhir artikel tersebut diterbitkan. Penelitian ini akan memilih artikel dan memadukan beberapa hasil penelitian yang sesuai dengan judul penelitian yang telah ditetapkan oleh peneliti. Artikel yang akan dianalisis dan sesuai dengan judul penelitian adalah efek taman. Teknik pengumpulan data yang digunakan dengan cara mengumpulkan dan memanfaatkan artikel-artikel sejenis terutama artikel-artikel yang telah dipublikasikan secara nasional ataupun secara internasional, artikel tersebut juga harus yang bisa dibaca oleh siapapun, kemudian dikumpulkan menjadi satu bentuk artikel [11].

Pengumpulan data dalam suatu research melibatkan sumber data primer yang nantinya akan menjadi target penelitian dengan teknik pengumpulan data menggunakan kumpulan artikel penelitian yang telah dipublikasikan dan sesuai dengan tema yang akan dibahas yakni Pentingnya Taman Bermain Pada Aktivitas Fisik Anak-anak

dan Remaja. Pengumpulan dan screening data dapat dilakukan dengan menggunakan penggunaan *digital library*, penetapan *keyword*, dan operasionalisasi *keyword* pada *digital library*.

Metode analitik digunakan dalam teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu dengan cara melakukan analisis data maupun informasi dengan memberikan pendapat atau argumentasi berpikir logis selanjutnya dapat diambil sebuah kesimpulan. SANRA sebagai bantuan untuk menilai artikel secara kritis, dan untuk mempertimbangkan penggunaannya dalam mempersiapkan narasi, ulasan, dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas naskah yang dikirimkan dan diterbitkan [12].

Rumusan masalah ini menggunakan teknik interpretasi berkaitan dengan sebab dan akibat (*cause and effect*), yaitu:

- X adalah hasil dari Y
- X adalah menyebabkan Y
- X adalah penyebab Y
- Karena ada X muncul Y
- Ada sebab pasti ada akibat [11].

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti melakukan proses pencarian di beberapa *database* dengan memasukkan kombinasi *keyword* yang berhubungan dengan *research* yang telah ditentukan, dari hasil penelusuran yang dilakukan peneliti diperoleh hasil artikel yaitu *ScienceDirect* sebesar 743 artikel, MDPI sebanyak 2 artikel, scopus 555 artikel dan springer 69 artikel, jadi total populasi artikel yang ditemukan sebesar 1.369 artikel. Peneliti kemudian melakukan proses *screening*, *eligibility*, dan *included*, sehingga diperoleh sampel artikel sebesar 10 artikel. Setelah itu dilakukan peninjauan terhadap setiap artikel dengan menggunakan standar *Quartile*, kemudian akan digunakan SANRA untuk melakukan penilaian setiap artikel yang digunakan, untuk interpretasi artikel diperlihatkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Interpretasi Artikel

No	Judul Artikel	Quartile	X	Y
1.	<i>Impact of a school-level intervention on leisure-time physical activity levels on school grounds in under-resourced school districts</i>	Q1	Meningkatkan pengawasan saat penggunaan taman bermain serta pengelolaan taman bermain yang lebih fokus	Meningkatkan aktivitas fisik remaja di sekolah.
2.	<i>Determining Factors in the Use of Urban Parks That Influence the Practice of Physical Activity in Children: A Systematic Review</i>	Q1	Manajemen taman bermain yang memenuhi kebutuhan yang diinginkan anak-anak dan remaja.	Penting dalam membangun atau merenovasi taman bermain.
3.	<i>Children's ratings of park features that encourage park visitation, physical activity and social interaction</i>	Q2	Pengelolaan taman bermain yang menyediakan peralatan bermain yang lengkap serta fasilitas olahraga.	Sangat mendukung aktivitas fisik.
4.	<i>The school playground environment as a driver of primary school children's physical activity behaviour: A direct observation case study</i>	Q1	Pengelolaan taman bermain yang lebih fokus dengan pengawasan yang baik serta penyediaan peralatan bermain, fasilitas olahraga formal dan non formal, petualangan yang menantang.	Meningkatkan aktivitas fisik anak-anak dan remaja.
5.	<i>Urban outdoor movement education: a playground to promote physical activity. The case of the "Primo Sport 0246 play ground</i>	Q1	Keterbatasan lahan membuat sulit untuk membuat desain taman bermain.	Membuat kunjungan taman bermain rendah dan tidak mendukung aktivitas fisik.
6.	<i>Ecological study of playground space and physical activity among primary school children</i>	Q3	Pengelolaan taman bermain dengan konsep tematik ramah anak.	Meningkatkan aktivitas fisik anak-anak dan remaja awal.

7.	<i>Adolescents' physical activity and sedentary levels in natural vs. traditional playgrounds: a pilot study</i>	Q1	Manajemen konsep taman bermain yang hanya mengandalkan keadaan secara alami dan dikelola secara tradisional	Memberikan dampak yang kurang pada aktivitas fisik remaja.
8.	<i>The impact of a park refurbishment in a low socioeconomic area on physical activity: a cost-effectiveness study</i>	Q1	Pengelolaan taman bermain dengan menghadirkan play scape.	Mendukung aktivitas fisik dengan biaya yang dikeluarkan sangat hemat.
9.	<i>Innovative playgrounds: use, physical activity, and implications for health</i>	Q3	Desain taman bermain yang inovatif	Menentukan kunjungan anak-anak maupun orang dewasa.
10.	<i>Physical Activity and Social Behaviors of Urban Children in Green Playgrounds</i>	Q2	Adanya taman bermain di sekolah.	Meningkatkan aktivitas fisik harian serta kesejahteraan sosial anak-anak. Ketersediaan

Berdasarkan hasil interpretasi data cause and effect yang telah dicantumkan pada table 1 yang berjumlah 10 artikel yang semua membahas keterkaitan antara taman bermain dengan aktivitas fisik anak-anak dan remaja. Hasilnya 3 artikel membahas ketersediaan taman bermain di sekolah dan pengaruhnya terhadap aktivitas fisik anak-anak dan remaja. Sementara itu 2 artikel membahas faktor yang menjadi pendorong anak-anak dan remaja untuk berkunjung ke taman bermain untuk melakukan aktivitas fisik sedangkan 5 artikel membahas pengelolaan taman bermain yang memiliki pengaruh terhadap aktivitas fisik anak-anak dan remaja. Hasil review 10 artikel dideskripsikan sebagai berikut:

1) Taman bermain dan hubungannya pada aktivitas fisik bagi anak-anak dan remaja.

Hasil penelitian dari artikel yang berjumlah sebanyak 2 artikel di atas menyimpulkan bahwa ketersediaan taman bermain di sekolah meningkatkan peluang untuk melakukan aktivitas fisik selama di sekolah maupun ketika pulang sekolah bagi anak-anak dan remaja. Sedangkan 1 artikel memberikan kesimpulan anak-anak usia pra sekolah lebih menyukai taman bermain alami untuk tetap melakukan aktivitas fisik. Hasil penelitian lain memberikan gambaran bahwa kurangnya ketersediaan taman bermain atau ruang bermain dan fasilitas bermain yang berada di wilayah perkotaan memperbesar bahaya sosial dan fisik yang dihadapi kaum muda perkotaan [13].

2) Faktor pendorong serta faktor penghambat kunjungan ke taman bermain.

Hasil kesimpulan dari 2 artikel yang memiliki kesamaan menyimpulkan bahwa perspektif atau sudut pandang, desain taman bermain serta inovasi yang dilakukan untuk menyesuaikan taman bermain dengan karakter yang diinginkan anak-anak dan remaja serta mudahnya akses menuju taman bermain menjadi faktor pendorong kunjungan anak-anak dan remaja ke taman bermain. Hasil penelitian lain juga menegaskan bahwa daya tarik dan kegembiraan dari peralatan bermain serta kedekatan taman bermain dengan rumah merupakan dua faktor utama yang mendorong penggunaan taman bermain, tidak ada hambatan khusus dalam penggunaan taman bermain hanya saja kurangnya minat/daya tarik terhadap penggunaan taman bermain dan kurangnya fasilitas yang tersedia menjadi hambatan utama [14].

Adanya persamaan pendapat antara pemerintah kota, pengembang, dan kelompok taman bermain sekolah dalam proses perencanaan dan pengembangan taman bermain yang baru di bangun akan memastikan keseimbangan optimal dari peluang bermain bagi seluruh pengunjung taman bermain di masa depan [14]. Keberadaan taman yang dilengkapi dengan peralatan bermain/kebugaran yang penuh petualangan, tempat terbuka yang luas, lapangan olah raga dan ruang makan (misalnya kafe, area barbekyu) meningkatkan kualitas dan menjadi daya tarik bagi remaja untuk berkunjung dan melakukan aktivitas [15].

3) Pengelolaan yang dapat mempengaruhi aktivitas fisik pada anak dan remaja

Hasil kesimpulan dari artikel sejenis yang berjumlah 5 artikel menyimpulkan bahwa pengelolaan taman bermain yang menyediakan fasilitas dan peralatan olahraga tim, peralatan pendakian, permainan petualangan yang menantang serta di kelola dengan fokus dengan adanya pengawasan secara profesional serta terus melakukan inovasi agar semua pengunjung menjadi nyaman tanpa adanya perbedaan gender berpengaruh terhadap aktivitas fisik sedang hingga tinggi bagi anak-anak dan remaja.

4. KESIMPULAN

Anak-anak dan remaja sangat senang bermain sehingga perlu disediakan taman bermain di tempat-tempat yang sering dikunjungi untuk mendukung aktivitas fisik mereka. Untuk meningkatkan kunjungan taman bermain pemerintah maupun pihak pengembang harus mendesain taman bermain sesuai dengan keinginan dan karakteristik anak-anak dan remaja. Taman bermain harus dikelola secara profesional, dilengkapi dengan fasilitas olahraga, petualangan dan pendakian sehingga anak-anak dan remaja bisa melakukan aktivitas fisik yang lebih bervariasi. Penelitian yang akan datang diharapkan dapat membahas lebih mendetail tentang manajemen pengelolaan taman bermain yang meliputi manusia, pendanaan, bahan, mesin, metode dan pasar.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih saya sampaikan kepada pihak-pihak yang telah mendukung selesainya penelitian ini, yaitu Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Daftar Pustaka

- [1] M. James *et al.*, "Active children through individual vouchers - Evaluation (ACTIVE): Protocol for a mixed method randomised control trial to increase physical activity levels in teenagers," *BMC Public Health*, vol. 18, no. 1, pp. 1–8, 2017, doi: 10.1186/s12889-017-4554-7.
- [2] M. Sunda, B. Gilic, P. R. Vuletic, V. Pavlinovic, and N. Zenic, "Mediating Effects of the COVID-19 Pandemic on the Associations between Physical Activity and Physical Fitness; Cross-Sectional Study among High School Adolescents," *J. Funct. Morphol. Kinesiol.*, vol. 8, no. 3, 2023, doi: 10.3390/jfmk8030131.
- [3] W. H. Organization, *Who guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. <http://apps.who.int/bookorders>. To, 2020.
- [4] H. B. · M. R. Jalongo and P., *Physical Activity and Health Promotion in the Early Years*. 2018. doi: 10.1007/978-3-319-76006-3_4.
- [5] M. Bourke, A. Haddara, A. Loh, V. Carson, B. Breau, and P. Tucker, "Adherence to the World Health Organization's physical activity recommendation in preschool-aged children: a systematic review and meta-analysis of accelerometer studies," *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.*, vol. 20, no. 1, p. 52, 2023, doi: 10.1186/s12966-023-01450-0.
- [6] C. Study, "Well-Being , Motivation , and Enjoyment in Chinese Adolescents during Physical Education : A Preliminary," 2023.
- [7] M. Smith *et al.*, "Associations between Children's Physical Activity and Neighborhood Environments Using GIS: A Secondary Analysis from a Systematic Scoping Review," *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 19, no. 3, 2022, doi: 10.3390/ijerph19031033.
- [8] G. Nyberg *et al.*, "Associations between the school environment and physical activity pattern during school time in swedish adolescents," *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 18, no. 19, 2021, doi: 10.3390/ijerph181910239.
- [9] M. F. Hazlehurst *et al.*, "Physical activity and social interaction assessments in schoolyard settings using the System for Observing Outdoor Play Environments in Neighborhood Schools (SOOPEN)," *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.*, vol. 20, no. 1, pp. 1–12, 2023, doi: 10.1186/s12966-023-01483-5.
- [10] D. Ma, S. Zhang, T. Xiao, and T. Shui, "Aspects of New and Old Urban Parks Most Valued by Residents on Social Media: A Case Study in Hefei," *Sustain.*, vol. 15, no. 18, pp. 1–21, 2023, doi: 10.3390/su151813771.
- [11] M. F. Hidayatullah, *Penelitian Kepustakaan*. cahyadirafid48@gmail.com Hak, 2022.
- [12] C. Baethge, S. Goldbeck-Wood, and S. Mertens, "SANRA—a scale for the quality assessment of narrative review articles," *Res. Integr. Peer Rev.*, vol. 4, no. 1, pp. 1–8, 2019, doi: 10.1186/s41073-019-0064-8.
- [13] K. S. Yep, *Outside the paint: When basketball ruled at the Chinese playground*. 2009. doi: 10.5406/jsporthistory.37.1.190.
- [14] C. I. T. Y. Of and M. Hat, "CIT Y OF MEDICINE HAT," no. June, 2021.
- [15] E. Rivera, A. Timperio, V. H. Loh, B. Deforche, and J. Veitch, "Important park features for encouraging park visitation, physical activity and social interaction among adolescents: A conjoint analysis," *Heal. Place*, vol. 70, no. March, p. 102617, 2021, doi: 10.1016/j.healthplace.2021.102617.