



Pintar tapi Mager

Penulis: Khoiruddin Bashori Psikolog Pendidikan Yayasan Sukma Jakarta
 Pada: Senin, 11 Des 2017, 11:45 WIB **OPINI**



GENERASI zaman now adalah generasi baru yang sejak kecil sudah akrab dengan dunia digital.

Berita Terkini

KLHK Apresiasi Pengungkapan Perdagangan Satwa Dilindungi

HUMANIORA

Penyidikan akan dilakukan pengembangan sampai dengan pengungkapan jaringan perdagangan illegal satwa...

Rabu, 03 Apr 2019, 09:04 WIB



Beberapa Hari ke Depan, Babel Berpotensi Dilanda Hujan Lebat

NUSANTARA

Babel masuk ke dalam zona belokan angin dan...

Rabu, 03 Apr 2019, 09:00 WIB



Jokowi Mengaku Berat Badan Turun Gara-Gara Kampanye

POLITIK DAN HUKUM

Jokowi mengaku kepadatan kampanye untuk kembali terpilih menjadi Presiden bersama Ma'ruf Amin membuat...

Rabu, 03 Apr 2019, 08:45 WIB



Keluar dari Penjara, Adam Johnson Minta Maaf

SEPAK BOLA

Johnson dibebaskan dari penjara pada 22 Maret setelah menjalankan setengah dari vonis enam tahun setelah dia...

Rabu, 03 Apr 2019, 08:30 WIB



Jika angkatan lama lebih akrab dengan media cetak seperti koran, majalah, dan buku, juga media elektronik seperti radio dan televisi, generasi sekarang sejak usia dini lekat dengan gadget.

Sudah menjadi pemandangan umum di mana-mana, anak bermain gim atau menonton film kartun di telepon seluler (ponsel).

Youtube menjadi 'teman' bermain dan sumber petualangan imajinatif anak.

Mereka ini disebut dengan digital native, pribumi digital alias penduduk asli dunia maya.

Adapun generasi tua, bapak-ibu dan kakek-nenek mereka, dikenal sebagai digital immigrant, pengungsi digital, atau pendatang baru di dunia maya yang berasal dari dunia lama yang sarat dengan kertas dan barang cetakan.

Di era digital dengan dominasi internet di hampir semua lini kehidupan, kini lahir budaya baru; bedroom culture.

Semua cukup dilakukan dari tempat tidur. Akibatnya anak menjadi malas bergerak, mager.

'Mager tapi laper?' (begitu tagline iklan sebuah perusahaan ojek berbasis aplikasi), tinggal buka aplikasi, pesan dan pengemudi ojek dengan siap melaksanakan tugas mengantarkan pesanan untuk memuaskan selera kuliner kita.

Kecenderungan orang untuk malas bergerak akan semakin menemukan momentumnya.

Teknologi informasi dan model bisnis daring di era ini memfasilitasi kecenderungan kita untuk mager.

Akses informasi sangat mudah, hampir tanpa batas, dan cukup dilakukan dari kamar tidur. Anak sekolah ke depan, karenanya akan cenderung semakin pintar tapi mager.

Dalam kondisi demikian dapat dipahami manakala pelajaran olahraga atau pendidikan jasmani--tempo doeloe disebut PD atau kini PJOK--bukan saja jamnya sedikit, melainkan juga sering dipandang sebelah mata oleh kebanyakan siswa.

Pelajaran ini jarang disikapi dengan gegap gempita oleh warga belajar, dengan antusiasme yang tinggi, malah tidak jarang dianggap sebagai beban.

Apalagi jika dilakukan pada siang hari yang panas; sesi diikuti dengan setengah hati, sekadar memenuhi kewajiban kurikulum.

Sikap siswa terhadap pendidikan jasmani berbanding terbalik dengan apa yang mereka lakukan terhadap mata pelajaran andalan, utamanya yang akan diujikan dalam ujian nasional.

Problem obesitas anak

Manakala gerak fisik minimal olahraga diabaikan, obesitas anak menjadi persoalan endemik di

Kean Jadi Sasaran Serangan Rasis Pendukung Cagliari

SEPAK BOLA

Usai mencetak gol, terdengar teriakan boo dari suporter Cagliari, diselingi terlakan bernada rasis terhadap...



Rabu, 03 Apr 2019, 08:17 WIB

Sidang Korupsi Najib Razak Digelar Hari Ini

INTERNASIONAL

Mantan perdana menteri itu dan kroninya dituding merampok dana sebesar miliaran dolar dai perusahaan...



Rabu, 03 Apr 2019, 08:07 WIB

Dibekap Watford, Fulham Dipastikan Terdegradasi

SEPAK BOLA

Meski melakukan investasi sebesar lebih dari 100 juta pound sterling--terbanyak di antara tim promosi...



Rabu, 03 Apr 2019, 08:00 WIB

Dua Gol Lasogga Antar Hamburg ke Semifinal DFB Pokal

SEPAK BOLA

Lasogga telah mencetak enam gol di DFB Pokal pada musim ini, menyamai rekor klub yang dicetak Ivica Olic saat...



Rabu, 03 Apr 2019, 07:45 WIB

Jokowi Berjanji Kartu Sembako Beri Kemudahan

POLITIK DAN HUKUM

Jokowi menyebut kartu sembako murah digunakan agar warga bisa beli sembako dengan harga...



Rabu, 03 Apr 2019, 07:37 WIB

Jokowi: KIP Kuliah Bisa Digunakan Hingga Kuliah ke Luar Negeri

POLITIK DAN HUKUM

Jokowi mengatakan baru 27% rakyat yang tahu dirinya akan menerbitkan tga kartu...

berbagai belahan dunia, utamanya di negara-negara dengan tingkat kesejahteraan penduduknya yang lebih baik.

Berbeda dengan anak-anak di negara berkembang yang masih berkutat dengan persoalan gizi buruk, anak-anak di negara maju justru bermasalah dengan 'kelebihan gizi'.

Obesitas karenanya menjadi masalah sosial yang tidak sederhana dan telah menjadi tren global (WHO: 1997).

Padahal, sebagaimana ditunjukkan dalam berbagai studi, anak dengan masalah obesitas memiliki risiko lebih tinggi mengalami berbagai masalah kesehatan.

Masalah kejiwaan juga kerap dialami anak-anak dengan kelebihan berat badan dan obesitas ini, seperti isolasi sosial dan potensi disfungsi psikologis (Friedman, Story dan Perry, 1995; Must, 1996; Must and Strauss, 1999).

Dalam kultur kita, anak-anak muda dengan kelebihan berat badan sering kali digambarkan sebagai jelek, bodoh, tidak jujur, dan malas. Oleh karena itu pula mereka kemudian kerap menjadi objek perundungan.

Anak-anak semacam ini juga memiliki morbiditas lebih tinggi apabila dibandingkan dengan rekan-rekannya yang lebih kurus.

Mereka lebih rentan terpapar penyakit. Sekadar menyebut contoh, anak dengan masalah obesitas lebih berisiko terkena asma, dan terbukti cenderung menggunakan lebih banyak obat untuk menyembuhkannya, mendesah lebih banyak, melakukan lebih banyak kunjungan tak terjadwal ke rumah sakit, dan lebih sering tidak masuk sekolah sebagai akibat dari asmanya, manakala dibandingkan dengan anak-anak penderita asma yang kurus (Belamarich et al., 2000; Luder, Melnik dan DiMaio, 1998).

Dalam jangka pendek, anak dengan masalah obesitas cenderung mengalami masalah gastrointestinal, kardiovaskular, endokrin dan ortopedi tertentu, bila dibandingkan dengan rekan sejawatnya yang relatif lebih kurus.

Risiko ini dapat memburuk dalam jangka panjang. Penelitian juga menunjukkan gadis dengan kelebihan berat badan atau kegemukan cenderung mengidap kelainan sistem reproduksi seperti pubertas dan menarche yang lebih awal, dan sindrom ovarium polikistik (polycystic ovary syndrome/PCOS) yang mengganggu keseimbangan kadar hormonal (Goran, 2001; Must, 1996; Must and Strauss, 1999; Taitz, 1983).

Pada sindrom ini, tubuh wanita memproduksi hormon laki-laki (androgen) secara berlebihan sehingga menyebabkan beberapa masalah kesehatan yang serius, seperti infertilitas.

Data dari penelitian longitudinal bahkan memberikan informasi yang lebih menyakinkan bahwa dalam jangka panjang prevalensi faktor risiko penyakit kardiovaskular terus meningkat dari waktu kewaktu seiring dengan kelebihan berat badan dan obesitas (Goran, 2001).

Rabu, 03 Apr 2019, 07:33 WIB



Mick Schumacher Lakukan Debut dengan Ferrari

OLAHRAGA

Pembalap berusia 20 tahun yang merupakan putra jawara Formula 1 tujuh kali Michael Schumacher itu merasakan...



Rabu, 03 Apr 2019, 07:28 WIB

Kalahkan Lyon, Rennes ke Final Coupe de France

SEPAK BOLA

Kemenangan itu membuat Rennes untuk ketujuh kalinya bakal tampil di partai puncak Coupe de France setelah...



Rabu, 03 Apr 2019, 07:01 WIB

[Read More](#)



Top Tags

Pilpres 2019 # OTT # OTT KPK # Debat Pilpres 2019

Pemilu 2019 # snmptn # SNMPTN 2019

Singkatnya, kegemukan yang berlanjut sejak kecil hingga dewasa akan meningkatkan risiko morbiditas. Anak menjadi sangat rentan terkena berbagai gangguan, baik fisik maupun psikologis.

Secara etiologis, obesitas dapat disebabkan berbagai faktor. Selain faktor keturunan, faktor lingkungan yang tidak menguntungkan disebut sebagai biang keladinya.

Faktor lingkungan seperti diet dan aktivitas fisik sangat besar kontribusinya pada obesitas (Weinsier dkk, 1998).

Meningkatnya konsumsi produk makanan olahan yang mengandung lemak jenuh dan kadar gula tinggi telah lama diketahui sebagai faktor asupan energi utama yang berkontribusi terhadap kelebihan berat badan dan obesitas pada orang dewasa.

Di sejumlah negara, termasuk Amerika Serikat, ada bukti aktivitas fisik di kalangan kaum muda telah mengalami penurunan dalam beberapa dekade terakhir dan bersamaan dengan itu diikuti peningkatan prevalensi obesitas (Luepker, 1999).

Hal yang sama juga dilaporkan terjadi di Australia (Dollman dkk, 1999).

Gaya hidup sehat

Olahraga sebenarnya tidak hanya terkait dengan kesehatan jasmani semata, tapi juga berhubungan erat dengan pengembangan semangat juang warga belajar.

Olahraga melatih siswa untuk membiasakan diri bersikap sportif, menyukai tugas yang menantang, selalu mencari kesempatan untuk memuaskan rasa ingin unggul, bertanggung jawab terhadap tugas, gigih berusaha mewujudkan impian, berani mengambil risiko, dan senang menerima umpan balik dari pekerjaannya. Semangat untuk berjuang meraih cita-cita setinggi langit dapat ditumbuhkan dari sini.

Manakala olahraga dilakukan siswa dengan benar dan rutin, yang bersangkutan tanpa sengaja telah belajar self-regulation, pengaturan diri.

Sebuah kapasitas yang sangat diperlukan agar individu dapat melakukan interaksi sosial dengan berhasil.

Tanpa pengaturan diri yang baik, kerukunan hidup sulit diperoleh.

Minus kemampuan ini akan meningkatkan konflik antarpribadi.

Melalui aneka permainan olahraga, siswa dilatih untuk mampu mengendalikan amarah, mengatasi kesedihan, memiliki daya tahan terhadap stres, penyesuaian diri, integritas pribadi, dan sanggup menata diri untuk menggapai tujuan jangka panjang.

Team work (kerja tim) adalah manfaat lain olahraga.

Poling

Pada Sabtu (30/3) digelar debat keempat Pilpres 2019. Debat kali ini diikuti oleh Calon Presiden Joko Widodo dan Prabowo Subianto. Debat ini akan mengangkat tema ideologi, pemerintahan, keamanan, dan hubungan internasional. Menurut Anda, siapa yang akan unggul dalam debat kali ini?

- Jokowi
- Prabowo
- Imbang
- Tidak Tahu

PILIH



Dengan berolahraga siswa belajar untuk dapat melakukan negosiasi terhadap pandangan yang berbeda, memiliki pemahaman yang jelas akan peran diri dan anggota kelompoknya, mengembangkan kekuatan masing-masing yang saling mendukung, saling menghormati dalam berinteraksi, meningkatkan rasa saling percaya, dan berinteraksi secara harmonis dalam kelompok.

Kerja tim adalah kapasitas yang sangat dibutuhkan siswa ke depan.

Tidak sedikit survei membuktikan, salah satu kemampuan penting yang diperlukan seseorang agar dapat sukses di dunia kerja ialah kemampuan bekerja dalam kelompok.

Dengan demikian, tarikan yang sangat kuat dari bedroom culture di era ini harus diimbangi dengan penguatan gaya hidup sehat.

Gaya hidup yang tidak semata dengan mempertimbangkan asupan gizi yang seimbang.

Namun, yang lebih penting dari itu ialah menjadikan olahraga tidak terbatas sebagai mata pelajaran di sekolah, tapi juga menjadi gaya hidup. Tiada hari tanpa olahraga.

Jika filosof Muhammad Iqbal berteriak di dunia ini tidak ada tempat untuk berhenti, berhenti berarti mati, maka teriakan itu perlu dilengkapi dengan slogan, di dunia ini tidak ada hari tanpa olahraga, berhenti olahraga berarti celaka.



Berita Populer

Prabowo Dinilai Permalukan TNI

POLITIK DAN HUKUM

Prabowo Subianto juga dianggap tidak pas membandingkan besaran anggaran militer Indonesia dengan...

Minggu, 31 Mar 2019, 18:00 WIB



Terkesan Pidato Hologram Jokowi, Warga Sukabumi Yakin Coblos 01

POLITIK DAN HUKUM

Dalam kesempatan ini, Jokowi juga mengajak warga untuk melawan fitnah-fitnah yang berkembang makin kencang...

Minggu, 31 Mar 2019, 08:19 WIB



SandiwaraUno Kembali Terbongkar, TKN Kasihan pada Sandiaga

POLITIK DAN HUKUM

Sama halnya dengan Prabowo yang kampanye memanfaatkan Nenek. Alih-alih ingin mendapatkan simpati publik, kata...

Rabu, 27 Mar 2019, 18:49 WIB



Kubu 02 tidak Yakin Menang Sehingga Mendelegitimasi Hasil Pemilu

POLITIK DAN HUKUM

Upaya menebar fitnah ini sengaja dilakukan karena melihat hasil survei yang sangat sulit bagi kubu 02 untuk...

Selasa, 02 Apr 2019, 09:15 WIB



Ahli Hukum: Amien Rais Harus Segera Klarifikasi Pernyataannya

POLITIK DAN HUKUM

Terhadap tindakan-tindakan politik dan hasil pemilu, mekanismenya harus melalui prosedur hukum...

Senin, 01 Apr 2019, 21:40 WIB



Rasakan Manfaat Insfrastruktur, PAN Maluku Mantap Dukung Jokowi

POLITIK DAN HUKUM

Langkah itu jelas berseberangan dengan sikap DPP PAN yang jelas-jelas tergabung dalam partai koalisi...

Jumat, 29 Mar 2019, 22:10 WIB



RI Menangi Gugatan Rp6,68 Triliun di Pengadilan Internasional

POLITIK DAN HUKUM

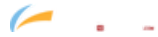
PEMERINTAH memenangi gugatan arbitrase yang diajukan Indian Metal Ferro & Alloys Limited (IMFA) di...



Minggu, 31 Mar 2019, 07:40 WIB

[Read More](#)

medcom.id



L LAMPUNG POST

RUBRIKASI

OPINI	EKONOMI	HUMANIORA	OLAHRAGA	WEEKEND	FOTO / VIDEO
Editorial	Bursa	Nusantara	Sepak Bola	Muda Asik	Foto
Podium	Properti	Tanah Air	Otomotif		Galeri
Kolom Pakar	Sektor Rill				

Copyright © 2019 Media Group - mediaindonesia - medcom.id, All Rights Reserved

Berita
MI Komunitas
Event Organizer
Publishing
Rss

Tentang
Beriklan
Contact
Karir
Pedoman Media Siber

IKUTI KAMI DI

Youtube
Facebook
Twitter
Contact Info

INFORMASI

Phone: 021 582 1303
Fax: 021 582 0476
Email: cs@mediaindonesia.com
marketing.onlinedigital@mi.com