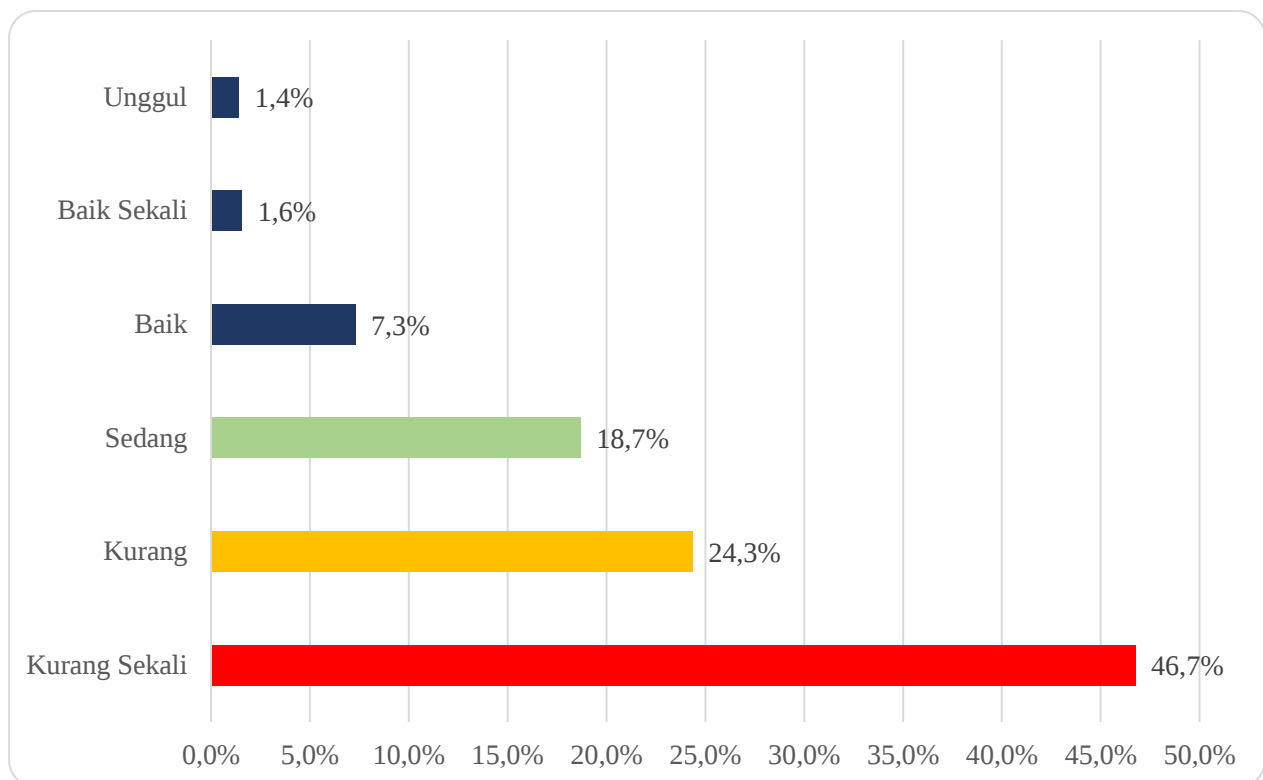


juga psikis secara seimbang. Banyak penelitian membuktikan bahwa aktivitas fisik, termasuk di dalamnya olahraga, akan meningkatkan aliran darah ke otak (Bidzan-Bluma & Lipowska, 2018; Donnelly et al., 2016; Walsh, Smith, Northey, Rattray, & Cherbuin, 2020). Hal ini memungkinkan tubuh untuk membangun lebih banyak koneksi antar saraf di dalam otak. Anak yang lebih bugar dan lebih aktif menunjukkan volume ganglia hipokampus, korteks prefrontal, dan basal yang lebih besar, pola aktivitas otak yang lebih tinggi dan efisien, serta kinerja kognitif dan pencapaian skolastik yang superior. Aktivitas fisik juga dapat meningkatkan kinerja memori, menjaga konsentrasi, merangsang kreativitas, dan membantu otak mengembangkan keterampilan pemecahan masalah yang lebih baik.



Gambar 2. 7. Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Usia 10-15 Tahun

Bagi anak usia 10-15 tahun, tingkat kebugaran jasmani menjadi urgen seiring upaya pembentukan modal manusia menyongsong Indonesia Emas 2045. Sayangnya, rendahnya modal manusia Indonesia tampaknya tidak hanya tercermin dalam tingkat kebugaran jasmani, tetapi juga pada kualitas kognitif-intelektual. Laporan World Bank menyatakan bahwa skor HCI (*Human Capital Index*) Indonesia sebesar 0,54 dari skala 0-1. Artinya, produktivitas dari setiap anak Indonesia yang lahir hanya mencapai 54% dari kapasitas idealnya (World Bank, 2020). Sementara itu, capaian PISA (*Programme*