

Mapping Kebugaran Jasmani dan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar di Era Aktivitas Minim Gerak

Karlina Dwijayanti^{1✉}, Arif Rohman Hakim¹, Rima Febrianti¹, Fadlan Alfin¹

¹Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan, Jawa Tengah, Indonesia

Corresponding author*

Email: karlina.dwijayanti@lecture.utp.ac.id

Info Artikel

Kata Kunci:

Kesegaran Jasmani; Kemampuan Motorik; Siswa Sekolah Dasar

Keywords:

Physical Fitness; Motor Skills; Elementary School Students

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani dan kemampuan motorik siswa sekolah dasar. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain survei, melibatkan 60 siswa sebagai subjek melalui teknik total sampling. Instrumen pengumpulan data meliputi Instrumen TKJI digunakan melalui beberapa jenis tes, yaitu lari 40 meter, tes kekuatan lengan gantung siku tekuk, tes kekuatan otot perut baring duduk, tes daya ledak otot tungkai loncat tegak, dan tes ketahanan lari 600 meter, serta tes kemampuan motorik yang mencakup standing stork test, lari cepat, lempar bola, dan shuttle run test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata 14,40 dan persentase 48%. Sementara itu, kemampuan motorik siswa juga tergolong sedang dengan nilai rata-rata 31 dan persentase 52%. Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani dan kemampuan motorik siswa sekolah dasar berada pada kategori sedang.

Abstract

This study aims to describe the level of physical fitness and motor skills of elementary school students. The method used is quantitative research with a survey design, involving 60 students as subjects through a total sampling technique. Data collection instruments include the TKJI Instrument used through several types of tests, namely the 40-meter run, the hanging arm strength test with bent elbows, the abdominal muscle strength test while sitting, the explosive power test of the leg muscles in the vertical jump, and the 600-meter running endurance test, as well as motor skills tests that include the standing stork test, sprinting, ball throwing, and shuttle run test. The results of the study indicate that the level of physical fitness of students is in the moderate category with an average value of 14.40 and a percentage of 48%. Meanwhile, students' motor skills are also classified as moderate with an average value of 31 and a percentage of 52%. Overall, this study concludes that the level of physical fitness and motor skills of elementary school students are in the moderate category.

© 2025 Author

✉ Alamat korespondensi:

Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan, Jawa Tengah, Indonesia

PENDAHULUAN

Pesatnya inovasi di bidang teknologi digital dalam beberapa tahun terakhir telah mengubah secara signifikan pola aktivitas fisik anak-anak usia sekolah (Adi et al., 2025; Nurhidayah et al., 2024). Kemudahan akses terhadap gawai, permainan digital, dan kegiatan berbasis layar telah menggeser waktu bermain aktif menjadi aktivitas sedentari yang lebih dominan (Ishariani & Ludyanti, 2020; Prayogi, 2025). Kondisi ini menimbulkan kekhawatiran terhadap kualitas kebugaran jasmani serta perkembangan motorik siswa pada jenjang sekolah dasar yang berada pada fase perkembangan motorik fundamental. Fenomena ini dikenal sebagai *physical inactivity* atau aktivitas minim gerak, yang menurut (Tremblay et al., 2011) dapat meningkatkan risiko penurunan kebugaran jasmani dan kemampuan motorik pada anak usia sekolah. Aktivitas fisik yang minim secara berkelanjutan berpotensi menurunkan kebugaran kardiorespirasi, kekuatan otot, fleksibilitas, serta menghambat perkembangan koordinasi motorik dasar yang menjadi fondasi penting bagi performa gerak pada jenjang selanjutnya (Dwijayanti et al., 2024; Ishariani & Ludyanti, 2020; Muhtar & Lengkana, 2019; Prayogi, 2025).

Kebugaran jasmani yaitu kapasitas tubuh untuk menyelesaikan rutinitas fisik harian secara efektif tanpa merasa mudah lelah dan masih menyimpan energi untuk aktivitas lainnya (Lengkana & Muhtar, 2021; D. N. Sari, 2020). Bagi siswa sekolah dasar, kebugaran jasmani memiliki peran penting dalam menunjang partisipasi dalam pembelajaran, menjaga kesehatan fisik, dan mendukung perkembangan tubuh yang optimal. Menurut, tingkat kebugaran jasmani yang baik pada anak berkorelasi positif dengan kemampuan belajar, konsentrasi, dan performa akademik.

Selain kebugaran jasmani, kemampuan motorik juga menjadi salah satu aspek penting yang berkembang pesat pada usia sekolah dasar (Afandi, 2019; Kiram, 2019). Kemampuan motorik mencakup kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kekuatan, dan kecepatan yang berfungsi sebagai dasar dalam berbagai aktivitas fisik maupun olahraga (Atqiya & Pratama, 2024; Kiram, 2019; Rismayanthi, 2013). Anak dengan keterampilan motorik yang berkembang baik biasanya menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang tinggi dan lebih terlibat dalam berbagai aktivitas dan mampu berpartisipasi dalam permainan serta kegiatan olahraga secara optimal (Salsabila & Pratama, 2025).

Namun, era aktivitas minim gerak menyebabkan penurunan kualitas kemampuan

motorik anak. Menurut penelitian Popkin et al. (2012), menurunnya kesempatan bermain di luar ruangan dan meningkatnya waktu duduk akibat penggunaan teknologi dapat menghambat perkembangan keterampilan motorik dasar (Riyanto et al., 2023; Zainab, 2024). Kondisi ini semakin diperburuk dengan kurangnya dorongan lingkungan keluarga maupun sekolah untuk menciptakan aktivitas fisik yang memadai bagi anak (Khomaeny et al., 2020; Suparman, 2025).

Lembaga sekolah melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) berperan penting dalam mengembangkan kemampuan gerak dan kebugaran peserta didik memiliki tanggung jawab penting untuk mengimbangi minimnya aktivitas fisik siswa di luar sekolah. Pembelajaran PJOK diharapkan mampu merangsang peningkatan kebugaran jasmani dan kemampuan motorik dasar, namun efektivitasnya perlu ditinjau secara empiris. Menurut Suherman (2018), pemetaan kondisi kebugaran dan keterampilan motorik siswa sangat diperlukan untuk menyesuaikan program pembelajaran fisik yang lebih tepat sasaran dan berkelanjutan (Suherman, 2018).

Berbagai penelitian mengungkapkan bahwa kebugaran fisik anak-anak di Indonesia umumnya masih berada pada level menengah ke bawah. Penelitian oleh (Ginting et al., 2022) menunjukkan bahwa lebih dari 50% siswa sekolah dasar memiliki tingkat kebugaran jasmani yang belum optimal, terutama pada komponen kecepatan, kekuatan, dan daya tahan. Hal ini menunjukkan perlunya kajian lebih mendalam mengenai kondisi nyata kebugaran dan kemampuan motorik siswa di tengah perubahan gaya hidup modern.

Berdasarkan kajian penelitian sebelumnya, kebugaran jasmani dan kemampuan motorik siswa sekolah dasar umumnya masih diteliti secara terpisah, sehingga belum memberikan gambaran kondisi fisik siswa secara komprehensif (S. Sepriadi, 2017; S. S. Sepriadi, 2023). Selain itu, sebagian besar penelitian dilakukan pada situasi pembelajaran yang relatif aktif dan belum sepenuhnya merepresentasikan kondisi siswa di era aktivitas minim gerak akibat meningkatnya penggunaan gawai dan berkurangnya aktivitas bermain aktif. Keterbatasan lain terlihat pada minimnya pemetaan yang mempertimbangkan karakteristik individu siswa serta belum optimalnya pemanfaatan hasil penelitian sebagai dasar diagnostik dalam perencanaan pembelajaran PJOK dan program peningkatan kebugaran di sekolah (Fantiro et al., 2025; Swadesi & Lesmana, 2024). Oleh karena itu,

masih terdapat kesenjangan penelitian terkait pemetaan kebugaran jasmani dan kemampuan motorik siswa sekolah dasar yang dilakukan secara terintegrasi, kontekstual, dan aplikatif sesuai dengan tantangan era aktivitas minim gerak.

Sekolah sebagai lingkungan pendidikan formal memiliki peran strategis dalam mengoptimalkan perkembangan jasmani dan motorik siswa melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Namun, tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan motorik siswa saat ini perlu dipetakan secara objektif untuk mengetahui apakah praktik pembelajaran dan kebiasaan aktivitas fisik yang berlangsung sudah mendukung perkembangan mereka secara optimal. Pemetaan ini menjadi penting terutama di era ketika aktivitas fisik anak semakin berkurang akibat meningkatnya waktu duduk dan penggunaan perangkat digital.

Berdasarkan observasi pada siswa kelas IV dan V SD Tegalgiri 3, terlihat beberapa kondisi seperti adanya 1–3 siswa yang kerap pingsan saat upacara bendera, rendahnya antusiasme mengikuti Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) setiap Jumat pagi, serta munculnya rasa mengantuk setelah pelajaran olahraga. Selain itu, sekolah juga belum menyediakan kegiatan ekstrakurikuler yang dapat mendukung peningkatan kebugaran jasmani peserta didik. Terdapat siswa yang mudah lelah saat mengikuti pembelajaran olahraga dan masih ada kemampuan motorik siswa yang kurang baik contohnya menangkap bola saat kasti. Beberapa siswa terdapat juga ada anak yang tidak suka dengan aktivitas olahraga khususnya dalam mengikuti pendidikan jasmani. Pada anak tersebut ada keinginan untuk mengikuti olahraga, namun timbul rasa minder, rasa takut, keluar keringat, takut salah, hal ini dikarenakan adanya rasa tidak percaya diri.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memetakan tingkat kebugaran jasmani dan kemampuan motorik siswa sekolah dasar, khususnya pada siswa kelas IV dan V, sebagai gambaran kondisi nyata di lapangan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi guru, sekolah, maupun pemangku kebijakan untuk merancang intervensi, program aktivitas fisik, dan strategi pembelajaran yang lebih efektif sehingga dapat meningkatkan kualitas kebugaran dan kemampuan motorik anak di era aktivitas minim gerak.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode sebagai berikut :

Metode dan Desain

Penelitian ini menggunakan metode survei dengan pengumpulan data melalui tes dan pengukuran fisik. Survei dilakukan secara langsung kepada siswa sekolah dasar untuk memperoleh data objektif mengenai kondisi kebugaran jasmani dan kemampuan motorik mereka. Pendekatan deskriptif memungkinkan peneliti menggambarkan tingkat kebugaran dan kemampuan motorik siswa sebagaimana adanya berdasarkan hasil pengukuran yang dilakukan di lapangan.

Partisipan

Subjek penelitian adalah siswa sekolah dasar yang berada pada rentang usia 10–12 tahun. Pengambilan sampel dilakukan melalui metode total sampling, di mana seluruh siswa yang memenuhi batasan usia dijadikan responden. Teknik ini dipilih agar pemetaan kondisi siswa dilakukan secara menyeluruh dan representatif.

Instrumen

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua jenis instrumen, yaitu Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan tes kemampuan motorik. Instrumen TKJI terdiri dari lari cepat 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak, dan lari 600 meter yang berfungsi untuk mengukur berbagai Aspek-aspek kebugaran fisik meliputi unsur kecepatan, kekuatan, ketahanan otot, daya ledak, dan kapasitas daya tahan aerobik (Bayu et al., 2021). Sementara itu, pengukuran kemampuan motorik dilakukan melalui standing stork test untuk keseimbangan, lari cepat sebagai indikator kecepatan motorik, lempar bola untuk mengukur koordinasi mata–tangan, serta shuttle run test yang menilai kelincahan (Susilawati, 2018). Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif melalui perhitungan nilai rata-rata serta persentase kategori hasil, kemudian dikelompokkan ke dalam kategori sangat baik, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali sesuai pedoman masing-masing instrumen. Analisis deskriptif ini digunakan untuk memberikan gambaran objektif dan sistematis mengenai kondisi kebugaran jasmani dan kemampuan motorik siswa.

Prosedur

Prosedur penelitian dimulai dengan koordinasi kepada pihak sekolah untuk menentukan jadwal pelaksanaan tes, dilanjutkan dengan pemberian penjelasan kepada siswa mengenai tujuan, mekanisme, serta tata cara pelaksanaan setiap instrumen tes. Pengukuran dilakukan secara bertahap, dimulai dari tes kemampuan motorik kemudian dilanjutkan dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), dengan setiap tahapan dilaksanakan sesuai standar operasional untuk memastikan validitas dan reliabilitas data. Seluruh hasil tes dicatat secara sistematis oleh tim peneliti.

Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk menggambarkan kondisi tingkat kebugaran jasmani dan kemampuan motorik siswa secara objektif. Data hasil tes dari setiap instrumen terlebih dahulu dikumpulkan dan diolah melalui perhitungan nilai rata-rata (mean) untuk mengetahui kecenderungan umum hasil siswa. Selanjutnya, dilakukan perhitungan persentase guna menentukan distribusi kategori hasil berdasarkan pedoman penilaian masing-masing instrumen, seperti kategori sangat baik, baik, sedang, kurang, dan

kurang sekali. Analisis deskriptif ini dipilih karena mampu memberikan gambaran jelas dan terstruktur mengenai profil kebugaran dan kemampuan motorik siswa tanpa melakukan uji hipotesis, sehingga hasil yang diperoleh dapat menjadi dasar evaluasi kondisi fisik siswa Sekolah Dasar secara menyeluruh.

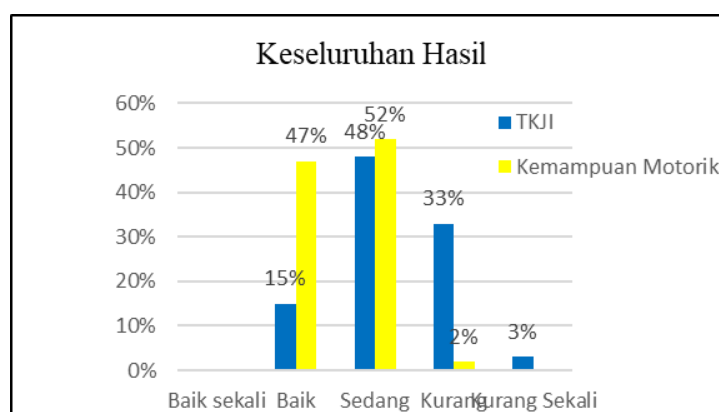
HASIL

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam menjalankan aktivitas harian tanpa mengalami rasa lelah yang berlebihan serta tetap memiliki energi untuk melakukan kegiatan lainnya. Ditambah lagi kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani sangat penting bagi

Kehidupan manusia, untuk menunjang aktivitas yang berlebih setiap harinya. Agar dapat mencapai kondisi kebugaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dengan metode latihan yang benar. Secara keseluruhan sesuai tabel dan diagram dibawah ini:

Tabel 1. Hasil Analisis Kesegaran Jasmani dan Kemampuan Motorik

Nilai	Klasifikasi	Kesegaran Jasmani			Kemampuan Motorik		
		F	Analisis	%	F	Analisis	%
5	Baik Sekali	-	$\frac{0}{60} \times 100\%$	-	-	$\frac{-}{60} \times 100\%$	-
4	Baik	9	$\frac{9}{60} \times 100\%$	15%	28	$\frac{28}{60} \times 100\%$	47%
3	Sedang	29	$\frac{29}{60} \times 100\%$	48%	31	$\frac{31}{60} \times 100\%$	52%
2	Kurang	20	$\frac{20}{60} \times 100\%$	33%	1	$\frac{1}{60} \times 100\%$	2%
1	Kurang Sekali	2	$\frac{2}{60} \times 100\%$	3%	-	$\frac{-}{60} \times 100\%$	-
Total		60	100%		60	100%	



Gambar 1. Analisis Keseluruhan

Tingkat kebugaran siswa kelas IV dan V SD Tegalgiri 3 tidak terlepas dari berbagai faktor, antara lain intensitas aktivitas fisik, kondisi ekonomi keluarga, pola konsumsi harian, kualitas istirahat, serta lingkungan tempat mereka tumbuh. Pada penelitian ini tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah dasar memiliki rata-rata skor yang diperoleh adalah 14,40 kondisi kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Tegalgiri 3 dalam kategori “sedang” dengan jumlah siswa 29 (48%).

Bagian pembahasan ini menguraikan hasil analisis kemampuan motorik yang diperoleh melalui serangkaian tes pada 60 siswa kelas IV dan V SD Tegalgiri 3. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis deskriptif, diketahui bahwa sebagian besar siswa menunjukkan kemampuan motorik pada kategori sedang, dengan jumlah 31 siswa atau sekitar 52%.

Hasil pemetaan menggambarkan bahwa kebugaran jasmani siswa sekolah dasar secara umum berada pada kategori sedang. Sebagian besar siswa mengalami penurunan performa dalam aspek-aspek kebugaran yang meliputi stamina, kekuatan otot, dan kelincahan. Data tes kesegaran jasmani seperti lari cepat, sit-up, loncat tegak, dan lari jarak menengah memperlihatkan bahwa persentase siswa yang mencapai kategori baik sangat kecil, sementara sebagian besar berada pada kategori kurang. Hal ini mengindikasikan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan siswa sehari-hari belum cukup untuk menunjang kebugaran secara optimal.

Pada aspek kemampuan motorik dasar, hasil pemetaan memperlihatkan bahwa koordinasi, keseimbangan, kelincahan, dan ketepatan gerak siswa cenderung menurun dibandingkan standar perkembangan usia sekolah dasar. Beberapa siswa menunjukkan koordinasi gerak yang kurang stabil, respons gerak lambat, dan keterbatasan dalam melakukan gerakan kombinatorik seperti lompat-lari atau lempar-tangkap. Meskipun demikian, masih terdapat sebagian kecil siswa dengan kemampuan motorik yang baik, biasanya berasal dari siswa yang mengikuti aktivitas olahraga tambahan di luar sekolah atau memiliki rutinitas bermain aktif.

Jika dilihat dari pola aktivitas harian, mayoritas siswa ternyata lebih banyak menghabiskan waktu pada aktivitas pasif atau sedentary seperti menonton, bermain gawai, dan aktivitas duduk lainnya. Minimnya aktivitas bergerak ini berdampak langsung pada penurunan kualitas kebugaran jasmani dan keterampilan motorik. Kondisi ini sejalan dengan fenomena pasca pandemi dan era digital

saat ini, di mana anak-anak lebih banyak terpapar kegiatan berbasis layar dibandingkan aktivitas bermain fisik di luar ruangan.

Secara keseluruhan, hasil pemetaan ini memberikan gambaran bahwa era aktivitas minim gerak telah memberikan pengaruh nyata terhadap turunnya kebugaran jasmani dan kemampuan motorik siswa sekolah dasar. Temuan ini menegaskan pentingnya peran sekolah dan orang tua dalam menyediakan lingkungan belajar dan bermain yang lebih aktif, melalui peningkatan frekuensi pendidikan jasmani, program olahraga terstruktur, serta dorongan aktivitas fisik di luar jam sekolah. Pemetaan ini juga dapat menjadi dasar dalam perencanaan intervensi untuk meningkatkan kebugaran dan perkembangan motorik siswa sehingga mencapai standar yang sesuai dengan usia perkembangan mereka.

PEMBAHASAN

Hasil pemetaan menunjukkan bahwa kesegaran jasmani siswa sekolah dasar berada pada kategori rendah hingga sedang. Kondisi ini sejalan dengan pernyataan (Firdaus & Fadhli, 2025; Giriwijoyo & Sidik, 2012) yang menyatakan bahwa kebugaran jasmani anak sangat dipengaruhi oleh frekuensi aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur. Dalam konteks era aktivitas minim gerak, rendahnya intensitas aktivitas fisik menyebabkan penurunan komponen kebugaran seperti daya tahan, kelincahan, dan kekuatan otot. Hal ini terbukti dari hasil tes TKJI yang menunjukkan hanya sebagian kecil siswa berada pada kategori baik. Dengan demikian, rendahnya kebugaran jasmani siswa diduga kuat dipengaruhi pola hidup sedentary yang semakin meningkat.

Pada aspek kemampuan motorik dasar, temuan penelitian menunjukkan bahwa koordinasi, keseimbangan, dan ketepatan gerak siswa secara umum belum optimal. Kurangnya aktivitas fisik dapat menghambat proses perkembangan kemampuan motorik anak, terutama pada usia sekolah dasar yang merupakan fase kritis perkembangan gerak (Burhaein, 2017; Y. Y. Sari et al., 2024). Hasil pemetaan memperlihatkan bahwa banyak siswa mengalami kesulitan dalam gerakan kombinatorik seperti lempar-tangkap atau lompat-lari, menunjukkan adanya keterlambatan perkembangan motorik akibat minimnya stimulasi gerak.

Fenomena minim gerak pada anak di era digital saat ini sejalan dengan apa yang dikemukakan (Zainab, 2024) bahwa anak usia sekolah cenderung menghabiskan lebih dari 6 jam per hari pada aktivitas sedentary seperti

penggunaan gawai, menonton televisi, dan duduk dalam waktu lama. Pola hidup seperti ini berdampak langsung pada menurunnya kebugaran jasmani dan kemampuan motorik, sebagaimana tercermin pada temuan penelitian. Kondisi lingkungan belajar yang kurang mendukung aktivitas fisik serta minimnya ruang bermain juga ikut memperkuat tren penurunan ini.

Hasil penelitian ini sesuai dengan yang disampaikan oleh (Rahmadani et al., 2025; Rohmah & Muhammad, 2021) bahwa aktivitas fisik terstruktur dalam pendidikan jasmani berperan penting untuk mengembangkan kebugaran jasmani dan keterampilan gerak dasar anak. Dengan rendahnya kualitas aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari siswa, maka sekolah menjadi satu-satunya tempat yang strategis untuk memperbaiki kondisi tersebut. Oleh karena itu, diperlukan peningkatan durasi dan kualitas pembelajaran PJOK, serta pengembangan program aktivitas fisik yang menarik dan terencana.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menunjukkan bahwa era minim gerak memberikan dampak signifikan terhadap turunya kebugaran jasmani dan kemampuan motorik siswa sekolah dasar, dan temuan ini sejalan dengan teori dan hasil penelitian sebelumnya. Oleh karena itu, pemetaan ini menjadi dasar penting bagi sekolah, guru PJOK, dan orang tua untuk merancang intervensi yang lebih efektif dalam meningkatkan aktivitas fisik anak secara berkelanjutan.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani dan kemampuan motorik siswa sekolah dasar berada pada kategori rendah hingga sedang, yang tercermin dari hasil tes kebugaran dan kemampuan gerak dasar yang belum optimal. Rendahnya aktivitas fisik harian dan meningkatnya kebiasaan sedentary di era minim gerak menjadi faktor utama yang memengaruhi kondisi tersebut. temuan ini menegaskan perlunya intervensi terarah dari sekolah, guru PJOK, dan orang tua untuk meningkatkan aktivitas fisik anak agar perkembangan kebugaran dan motoriknya dapat mencapai standar yang sesuai dengan tahap usia mereka.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan apresiasi yang sebesar-besarnya kepada keluarga besar SMA Negeri 3 Tegalgi atas dukungan dan izin yang diberikan sehingga penelitian ini dapat

terlaksana dengan baik. Peneliti juga berterima kasih kepada para dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, saran, dan bimbingan selama proses penyusunan penelitian. Tidak lupa, penghargaan turut diberikan kepada seluruh pihak yang telah membantu, mendukung, dan memberikan motivasi hingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

REFERENSI

- Adi, S., Soenyoto, T., Aliriad, H., & Utama, M. B. R. (2025). *Manajemen Aktivitas Fisik Siswa*. Cahya Ghani Recovery.
- Afandi, A. (2019). *Buku ajar pendidikan dan perkembangan motorik*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Atqiya, Q., & Pratama, R. S. (2024). Pelaksanaan Kegiatan Senam dalam Menstimulasi Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini. *Keguru: Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar*, 8(2), 11–20.
- Bayu, W. I., Waluyo, W., Victorian, A. R., Al Ikhsan, A. I., & Apriyanto, Y. (2021). Instrumen Tes Kebugaran Jasmani Untuk Anak Usia 10-12 Tahun. *Sportika*, 6(2), 165–176.
- Burhaein, E. (2017). Aktivitas fisik olahraga untuk pertumbuhan dan perkembangan siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1), 51–58.
- Dwijayanti, K., Hakim, A. R., Santoso, S., & Febrianti, R. (2024). Analysis of Physical Activity of Physical Education Students in Attending Lectures. *Jendela Olahraga*, 9(2), 81–89.
- Fantiro, F. A., Muzakki, A., Herviani, V. K., Saputra, S. Y., & Arifin, B. (2025). *PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI Untuk Guru Sekolah Dasar Inklusi*. UMMPress.
- Firdaus, A. M., & Fadhli, N. R. (2025). Kebugaran Jasmani Anak Pesisir: Studi Tingkat Aktivitas Fisik Pada Anak Usia 7-8 Tahun. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 5(2), 282–292.
- Ginting, S. D., Warni, H., & Arifin, S. (2022). Tingkat kebugaran jasmani dan motivasi belajar siswa sekolah dasar negeri di Desa Bayat Kecamatan Belantikan Raya. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 7(2), 172–183.
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. (2012). Ilmu faal olahraga. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset.
- Ishariani, L., & Ludyanti, L. N. (2020). Penggunaan Gadget Dan Sedentary Behaviour Pada Anak Usia Prasekolah

- Di Taman Kanak-Kanak Aisyah Bustanul Athfal Iii Pare: Usage Of Gadgets And Sedentary Behaviours In Children Age Preschool In Aisyah Bustanul Athfal Iii Kindergarten Pare. *Jurnal Ilmiah Pamenang*, 2(1), 35–39.
- Khomaeny, E. F. F., Ulfah, M., & Hamzah, N. (2020). Pengaruh aktivitas fisik dan lingkungan alamiah bagi daya tahan tubuh anak usia dini. *AWLADY: Jurnal Pendidikan Anak*, 6(2), 234–252.
- Kiram, P. H. Y. (2019). *Belajar keterampilan motorik*. Prenada Media.
- Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021). *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. CV Salam Insan Mulia.
- Muhtar, T., & Lengkana, A. S. (2019). *Pendidikan jasmani dan olahraga adaptif*. UPI Sumedang Press.
- Nurhidayah, H., Gustiawati, R., Gani, R. A., & Kurniawan, F. (2024). Analisis Systematic Review Program Aktivitas Fisik untuk Anak Sekolah Dasar. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 23(4), 348–358.
- Prayogi, A. S. (2025). Membangun Generasi Alpha yang Seimbang: Peran Keluarga Kristen dalam Menghadapi Tantangan Gaya Hidup Sedentari. *Aradha: Journal of Divinity, Peace and Conflict Studies*, 5(1), 37–56.
- Rahmadani, D. R., Adilla, A., Hasibuan, N. H., Fahmi, R., & Suyono, S. (2025). Penerapan Senam Lantai dan Senam Kesegaran Jasmani untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar, Kebugaran, dan Kesehatan Siswa di SD Negeri 060913 Medan Tembung. *ALACRITY: Journal of Education*, 43–55.
- Rismayanthi, C. (2013). Mengembangkan keterampilan gerak dasar sebagai stimulasi motorik bagi anak taman kanak-kanak melalui aktivitas jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(1), 64–72.
- Riyanto, P., Fitrianti, H., & Mahuze, P. N. (2023). Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar (Motorik) Anak Usia Dini menggunakan Outdoor Learning. *Indonesian Journal of Early Childhood: Jurnal Dunia Anak Usia Dini*, 5(1), 89–99.
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat kebugaran jasmani dan aktivitas fisik siswa sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 9(01), 511–519.
- Salsabila, Z. S., & Pratama, R. S. (2025). Membangun Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia Dini Melalui Olahraga. *Khirani: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(1), 27–39.
- Sari, D. N. (2020). Tinjauan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Sporta Saintika*, 5(2), 133–138.
- Sari, Y. Y., Ulfani, D. P., & Ramos, M. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Terhadap Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2), 478–488.
- Sepriadi, S. (2017). Kontribusi status gizi dan kemampuan motorik terhadap kesegaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 194–206.
- Sepriadi, S. S. (2023). *Model permainan bagi kebugaran jasmani siswa sekolah dasar*. PT. RajaGrafindo Persada-Rajawali Pers.
- Suherman, A. (2018). *Kurikulum pembelajaran penjas*. UPI Sumedang Press.
- Suparman, S. (2025). Analisis Dampak Keterlibatan Ekstrakurikuler Olahraga terhadap Aktivitas Fisik Harian Siswa Madrasah Ibtidaiyah. *PRAKTISI NUSANTARA*, 1(2), 1–10.
- Susilawati, D. (2018). *Tes dan pengukuran*. UPI Sumedang Press.
- Swadesi, I. K. I., & Lesmana, K. Y. P. (2024). Pemetaan dan Profil Siswa Penyandang Disabilitas di Wilayah Provinsi Bali: Disabilitas. *Seminar Nasional Riset Inovatif*, 9.
- Tremblay, M. S., LeBlanc, A. G., Kho, M. E., Saunders, T. J., Larouche, R., Colley, R. C., Goldfield, G., & Gorber, S. C. (2011). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 98.
- Zainab, S. N. (2024). Dampak Gadget terhadap Perkembangan Motorik Anak Usia Dini. *VAKSIN: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(01), 19–25.