ISBN 978-634-255-799-0



MEMBANGUN GENERASI AKTIF DAN BERKARAKTER SEHAT

Rizal Ardiansyah

Kontributor

Hasim Ahmadi
Muhammad Habibi Raihan
Muhammad Syahdan Ridhani
Andien Fernanda

MEMBANGUN GENERASI AKTIF DAN BERKARAKTER SEHAT

Rizal Ardiansyah

Kontributor :
Hasim Ahmadi
Muhammad Habibi Raihan
Muhammad Syahdan Ridhani
Andien Fernanda

GET PRESS INDONESIA

MEMBANGUN GENERASI AKTIF DAN BERKARAKTER SEHAT

Penulis : Rizal Ardiansyah
Editor : Mila Sari, M. Si.
Desain Sampul dan Tata Letak : Tri Putri Wahyuni, S. Pd.
Kontributor :
Hasim Ahmadi
Muhammad Habibi Raihan
Muhammad Syahdan Ridhani
Andien Fernanda

ISBN : 978-634-255-799-0
PENERBIT : GET PRESS INDONESIA
Anggota IKAPI No. 033/SBA/2022
Jl. Palarik RT 01 RW 06 Kelurahan Air Pacah
Kecamatan Koto Tangah Padang Sumatera Barat
website: www.getpress.co.id
email: adm.getpress@gmail.com

Cetakan Pertama, Oktober 2026

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit.

Undang Undang Republik Indonesia Nomor 19 *Tahun 2002*
Tentang Hak Cipta

Ketentuan Pidana:
Pasal 72

1. Barangsiapa dengan sengaja dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 ayat (1) atau Pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp 1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/ atau denda paling banyak Rp 5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu Ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/ atau denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga buku ini yang membahas aktivitas fisik, kebugaran jasmani, budaya hidup bersih dan sehat, serta pengembangan motorik melalui harmoni gerak dan irama dapat diselesaikan dengan baik. Buku ini disusun sebagai bahan bacaan dan pembelajaran yang memberikan pemahaman mengenai pentingnya membangun budaya aktif dan sehat sejak dini, khususnya di lingkungan sekolah. Pembahasan dalam buku mencakup konsep budaya aktif dan sehat, kondisi aktivitas fisik anak dan remaja, tingkat kebugaran jasmani, dinamika aktivitas fisik dalam kehidupan siswa, penerapan perilaku hidup bersih dan sehat, serta pemanfaatan gerak dan irama dalam mendukung perkembangan motorik melalui pembelajaran PJOK.

Penyusunan buku ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi guru, mahasiswa, peserta didik, maupun pembaca yang memiliki perhatian terhadap pendidikan jasmani, kesehatan, dan perkembangan anak. Materi disajikan dengan menghubungkan konsep teoretis dengan kondisi dan tantangan yang dihadapi siswa dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dapat menjadi referensi dalam membangun kebiasaan hidup aktif, sehat, bersih, dan produktif. Penulis menyadari bahwa buku ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang konstruktif sangat diharapkan untuk penyempurnaan buku pada masa mendatang. Semoga buku ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan pembelajaran PJOK dan terciptanya budaya hidup aktif dan sehat di lingkungan sekolah.

Padang, September 2026

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR ..... **i**

DAFTAR ISI ..... **ii**

BAB 1 MEMBANGUN BUDAYA AKTIF DAN SEHAT DI LINGKUNGAN SEKOLAH **1**

1.1 Memahami Konsep Budaya Aktif dan Sehat 5

1.2 Kondisi Aktivitas Fisik Anak Saat Ini 11

1.3 Mengapa Sekolah Menjadi Kunci Perubahan? 14

1.4 Tantangan Membangun Budaya Aktif di Sekolah 17

1.5 Strategi Implementasi Budaya Aktif dan Sehat 27

BAB 2 RAGAM TINGKAT KEBUGARAN JASMANI **35**

2.1 Kebugaran Jasmani dan Aktifitas Fisik Remaja dalam Sorotan Global dan Nasional 37

2.2 Aktivitas Fisik Remaja di Era Pascapandemi: Kebiasaan yang Berubah 41

2.3 Mengapa Kebugaran Jasmani Penting bagi Remaja? 46

2.4 Potret Empiris: Ragam Kondisi Fisik Remaja di Sekolah 51

BAB 3 DINAMIKA AKTIVITAS FISIK DALAM KEHIDUPAN SISWA **67**

3.1 Aktivitas Fisik dalam Kehidupan Siswa 68

3.2 Pentingnya Bergerak bagi Kesehatan Tubuh 72

3.3 Tantangan Aktivitas Fisik pada Era Digital 75

3.4 Manfaat Aktivitas Fisik bagi Siswa 78

3.5 Aktivitas Fisik sebagai Investasi Kesehatan Masa Depan 80

3.6 Membangun Kebiasaan Aktif Bergerak 86

DAFTAR PUSTAKA **92**

BAB 4 BUDAYA HIDUP BERSIH DAN SEHAT SEJAK DINI 99

4.1 Teori Budaya Hidup Bersih dan Sehat 106

4.2 Perilaku Hidup Bersih dan Sehat sebagai Upaya Mewujudkan Sekolah Sehat 111

DAFTAR PUSTAKA 128

BAB 5 HARMONI GERAK DAN IRAMA DALAM PENGEMBANGAN MOTORIK 133

5.1 Konsep Irama dalam Gerak 136

5.2 Estetika Gerak dalam Pengembangan Motorik 138

5.3 Ketangkasan Tubuh sebagai Komponen Pengembangan Motorik 139

5.4 Integrasi Musik dan Irama dalam Pengembangan Motorik 142

5.5 Unsur-Unsur Harmoni Gerak dan Irama 145

5.6 Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Harmoni Gerak dan Irama 147

5.7 Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Harmoni Gerak dan Irama 149

5.8 Kelebihan dan Keterbatasan Penerapan Harmoni Gerak dan Irama Dalam Pembelajaran PJOK 153

5.9 Media Pembelajaran Untuk Meningkatkan Harmoni Gerak dan Irama 154

5.10 Implementasi Harmoni Gerak dan Irama Dalam Pembelajaran PJOK 156

DAFTAR PUSTAKA 159

BIODATA PENULIS 162

BIODATA KONTRIBUTOR

BAB 1

MEMBANGUN BUDAYA AKTIF DAN SEHAT DI LINGKUNGAN SEKOLAH

Perkembangan abad ke-21 membawa perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk pada pola hidup anak dan remaja. Kemajuan teknologi, perubahan lingkungan sosial, serta transformasi gaya hidup memberikan berbagai kemudahan dalam aktivitas sehari-hari, tetapi di sisi lain menghadirkan tantangan baru terhadap kesehatan generasi muda. Anak dan remaja saat ini tumbuh dalam lingkungan yang berbeda dibandingkan generasi sebelumnya. Mereka memiliki akses yang lebih luas terhadap informasi, teknologi digital, dan berbagai bentuk hiburan berbasis layar, namun kondisi tersebut juga berpotensi mengurangi kesempatan untuk bergerak secara aktif.

Kesehatan anak dan remaja tidak lagi hanya berkaitan dengan masalah kekurangan gizi atau penyakit infeksi, tetapi telah berkembang menjadi isu yang lebih kompleks. Dunia saat ini menghadapi peningkatan berbagai permasalahan kesehatan akibat perubahan perilaku, seperti rendahnya aktivitas fisik, meningkatnya perilaku sedentari (*sedentary behavior*), kelebihan berat badan, obesitas, gangguan kebugaran jasmani, hingga permasalahan kesehatan mental. Kondisi tersebut menjadi perhatian global karena kebiasaan

hidup yang terbentuk pada masa anak-anak dan remaja memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan seseorang pada masa dewasa.

Salah satu perubahan terbesar dalam kehidupan anak dan remaja abad ke-21 adalah meningkatnya ketergantungan terhadap teknologi digital. Penggunaan perangkat seperti telepon pintar (*smartphone*), tablet, komputer, dan berbagai platform digital telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari peserta didik. Teknologi digital memberikan manfaat besar dalam proses pembelajaran, komunikasi, dan akses terhadap sumber pengetahuan. Namun, penggunaan teknologi yang tidak terkendali dapat menyebabkan perubahan pola aktivitas, yaitu meningkatnya waktu duduk dan berkurangnya aktivitas fisik.

Peserta didik saat ini cenderung menghabiskan lebih banyak waktu dengan aktivitas berbasis layar, seperti bermain gim digital, menonton video, menggunakan media sosial, maupun mengakses berbagai hiburan daring. Pergeseran pola aktivitas tersebut menyebabkan waktu yang sebelumnya digunakan untuk bermain aktif, berolahraga, atau melakukan aktivitas fisik lainnya menjadi semakin berkurang. Fenomena ini menunjukkan bahwa perkembangan teknologi perlu diimbangi dengan upaya membangun kesadaran akan pentingnya keseimbangan antara aktivitas digital dan aktivitas fisik.

Penurunan aktivitas fisik pada anak dan remaja menjadi salah satu tantangan utama dalam pembangunan kesehatan generasi masa depan. Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak, termasuk perkembangan sistem kardiovaskular, kekuatan otot, koordinasi gerak, kemampuan kognitif, serta kesejahteraan psikologis. Peserta didik yang memiliki tingkat

aktivitas fisik yang baik cenderung memiliki kebugaran jasmani yang lebih optimal, kemampuan konsentrasi yang lebih baik, serta kesiapan belajar yang lebih tinggi (Adi *et al*., 2025).

Sebaliknya, rendahnya aktivitas fisik dapat memberikan dampak negatif terhadap berbagai aspek kehidupan peserta didik. Kurangnya kesempatan bergerak dapat menyebabkan penurunan kebugaran jasmani, peningkatan risiko kelebihan berat badan, gangguan metabolisme, serta berkurangnya kemampuan motorik. Selain itu, aktivitas fisik yang rendah juga berkaitan dengan peningkatan risiko masalah psikologis seperti stres, kecemasan, dan rendahnya kepercayaan diri (Saufi *et al*., 2024).

Salah satu indikator perubahan gaya hidup modern adalah meningkatnya perilaku sedentari (*sedentary behavior*). Perilaku sedentari mengacu pada aktivitas dengan pengeluaran energi yang rendah yang dilakukan dalam posisi duduk atau berbaring, seperti menonton televisi, menggunakan perangkat digital, membaca dalam waktu lama tanpa aktivitas fisik, atau duduk selama proses pembelajaran (Sidarthayani *et al*., 2023). Perilaku sedentari berbeda dengan kurang aktivitas fisik, karena seseorang dapat memenuhi rekomendasi aktivitas fisik tetapi tetap memiliki risiko kesehatan apabila menghabiskan waktu terlalu lama dalam kondisi tidak aktif.

Lingkungan sekolah menjadi salah satu tempat yang sangat strategis dalam mengatasi tantangan tersebut. Sekolah bukan hanya tempat berlangsungnya proses transfer ilmu pengetahuan, tetapi juga lingkungan yang berperan dalam membentuk kebiasaan, karakter, dan gaya hidup peserta didik. Sebagian besar waktu anak dan remaja dihabiskan di sekolah, sehingga institusi pendidikan memiliki peluang besar

untuk membangun budaya hidup aktif dan sehat melalui berbagai kebijakan, program, serta pembiasaan positif.

Pembangunan budaya aktif dan sehat di sekolah tidak hanya menjadi tanggung jawab guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), tetapi membutuhkan keterlibatan seluruh komunitas sekolah. Kepala sekolah berperan dalam menciptakan kebijakan yang mendukung lingkungan sehat, guru berperan dalam mengintegrasikan aktivitas fisik dalam pembelajaran, peserta didik berperan sebagai pelaku perubahan, sedangkan orang tua dan masyarakat berperan dalam memperkuat kebiasaan sehat di luar sekolah.

Konsep sekolah aktif dan sehat menekankan bahwa kesehatan peserta didik harus dibangun melalui pendekatan menyeluruh. Aktivitas fisik tidak hanya dilakukan melalui pembelajaran PJOK, tetapi juga dapat diwujudkan melalui kegiatan istirahat aktif (*active break*), permainan tradisional, kegiatan ekstrakurikuler, lingkungan sekolah yang mendukung gerak, penyediaan makanan sehat, serta pembentukan kebiasaan hidup bersih dan sehat. Membangun budaya aktif dan sehat di sekolah bukan hanya bertujuan meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga membangun karakter peserta didik. Aktivitas fisik mengajarkan nilai-nilai seperti disiplin, kerja sama, tanggung jawab, sportivitas, ketekunan, dan kepedulian terhadap kesehatan diri maupun lingkungan. Dengan demikian, budaya aktif dan sehat memiliki hubungan erat dengan pembentukan generasi yang tidak hanya sehat secara fisik, tetapi juga memiliki karakter positif.

1.1 Memahami Konsep Budaya Aktif dan Sehat

Membangun generasi yang aktif dan berkarakter sehat tidak cukup dilakukan melalui penyampaian informasi mengenai pentingnya olahraga atau pola hidup sehat. Pengetahuan memang menjadi fondasi awal dalam proses perubahan perilaku, tetapi perubahan yang bersifat jangka panjang memerlukan pembentukan kebiasaan yang dilakukan secara konsisten hingga menjadi bagian dari budaya. Dengan kata lain, seseorang tidak hanya mengetahui apa yang baik bagi kesehatannya, tetapi juga terbiasa melakukannya dalam kehidupan sehari-hari.

Secara umum, budaya merupakan keseluruhan sistem nilai, norma, pengetahuan, keyakinan, kebiasaan, dan pola perilaku yang berkembang serta diwariskan dalam suatu kelompok masyarakat (Sidarthayani *et al*., 2023). Budaya berfungsi sebagai pedoman yang memengaruhi cara individu berpikir, bersikap, dan bertindak dalam berbagai situasi kehidupan. Oleh karena itu, budaya tidak hanya berkaitan dengan tradisi atau adat istiadat, tetapi juga mencakup kebiasaan-kebiasaan sederhana yang dilakukan secara berulang hingga menjadi karakter individu maupun kelompok.

Budaya memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk perilaku hidup sehat. Individu yang tumbuh dalam lingkungan yang menghargai aktivitas fisik, pola makan bergizi, kebersihan diri, serta keseimbangan antara belajar, bekerja, dan beristirahat cenderung lebih mudah menerapkan gaya hidup sehat dibandingkan mereka yang berada pada lingkungan yang kurang mendukung. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan perilaku kesehatan tidak hanya ditentukan oleh tingkat pengetahuan, tetapi juga oleh lingkungan sosial yang membentuk kebiasaan sehari-hari.

Sekolah mejadi lingkungan yang strategis dalam membangun budaya tersebut. Sebagian besar waktu anak dan remaja dihabiskan di sekolah sehingga sekolah memiliki kesempatan yang besar untuk menanamkan nilai, membentuk kebiasaan, dan menciptakan lingkungan yang mendukung perilaku hidup aktif dan sehat. Melalui kebijakan sekolah, proses pembelajaran, keteladanan guru, penyediaan fasilitas, serta berbagai program pembiasaan, sekolah dapat menjadi tempat lahirnya generasi yang aktif, sehat, dan berkarakter (Sidarthayani *et al*., 2023).

Budaya aktif dan sehat dapat dipahami sebagai suatu sistem nilai, kebiasaan, dan lingkungan yang secara konsisten mendorong individu menjalani kehidupan yang aktif secara fisik, sehat secara jasmani dan mental, serta mampu membangun hubungan sosial yang positif. Dalam konteks pendidikan, budaya aktif dan sehat tidak hanya bertujuan meningkatkan kebugaran peserta didik, tetapi juga mendukung pembentukan karakter, meningkatkan kualitas pembelajaran, dan mengoptimalkan perkembangan peserta didik secara menyeluruh.

1.1.1 Konsep Budaya Aktif

Budaya aktif merupakan kondisi ketika aktivitas fisik telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari dan didukung oleh nilai, kebiasaan, lingkungan, serta kebijakan yang mendorong individu untuk bergerak secara teratur. Dalam budaya aktif, gerak tidak dipandang sebagai kegiatan tambahan atau sekadar kewajiban dalam mata pelajaran tertentu, melainkan sebagai kebutuhan dasar manusia yang berkontribusi terhadap kesehatan, pembelajaran, produktivitas, dan kualitas hidup.

Di lingkungan sekolah, budaya aktif diwujudkan melalui berbagai kesempatan untuk bergerak sepanjang hari, bukan hanya pada saat pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Peserta didik didorong untuk aktif selama proses pembelajaran, waktu istirahat, kegiatan ekstrakurikuler, maupun aktivitas sehari-hari di lingkungan sekolah. Dengan demikian, aktivitas fisik menjadi bagian dari budaya sekolah yang dilakukan secara alami dan berkelanjutan. Budaya aktif dapat dibangun melalui beberapa konsep yang saling berkaitan, yaitu aktivitas fisik, *active lifestyle, movement culture,* dan *active school.*

a. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan fondasi utama dalam membangun budaya aktif. Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh kerja otot rangka dan memerlukan pengeluaran energi (Adi *et al*., 2025). Aktivitas tersebut mencakup berbagai bentuk gerakan, mulai dari berjalan kaki, bermain, hingga olahraga dan latihan fisik.

Bagi anak dan remaja, aktivitas fisik berperan penting dalam mendukung pertumbuhan, meningkatkan kebugaran jasmani, memperkuat fungsi jantung dan paru-paru, mengembangkan kemampuan motorik, serta meningkatkan kesehatan psikologis dan kemampuan belajar. Oleh karena itu, aktivitas fisik perlu menjadi bagian dari rutinitas harian peserta didik, bukan hanya dilakukan pada waktu tertentu.

b. Active Lifestyle

Active lifestyle atau gaya hidup aktif merupakan pola kehidupan yang menjadikan aktivitas fisik sebagai bagian alami dari rutinitas sehari-hari (Rochman *et al*., 2021). Konsep ini menekankan bahwa hidup aktif tidak identik dengan olahraga kompetitif atau latihan kebugaran yang terstruktur,

melainkan mencakup seluruh aktivitas gerak yang dilakukan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

Seseorang yang menerapkan gaya hidup aktif memanfaatkan setiap kesempatan untuk bergerak, seperti berjalan kaki menuju kelas, menggunakan tangga daripada lift, bermain di luar ruangan, membantu pekerjaan rumah, atau mengikuti berbagai aktivitas fisik di sekolah maupun lingkungan tempat tinggal.

Pengembangan *active lifestyle* di sekolah membutuhkan perubahan cara pandang bahwa aktivitas fisik bukan hanya kebutuhan atlet atau peserta didik yang memiliki kemampuan olahraga tinggi, tetapi merupakan kebutuhan setiap individu.

c. Movement Culture

Konsep budaya aktif berkembang lebih luas melalui movement culture atau budaya bergerak. Pendekatan ini memandang gerakan sebagai bagian penting dari kehidupan manusia, bukan semata-mata sebagai sarana mencapai prestasi olahraga. Hal ini sangat relevan diterapkan di sekolah karena setiap peserta didik memiliki kemampuan, minat, dan pengalaman yang berbeda.

Sekolah yang membangun budaya bergerak menciptakan lingkungan yang mendorong seluruh peserta didik untuk berpartisipasi tanpa rasa takut gagal atau dibandingkan dengan orang lain. Pendekatan ini sejalan dengan konsep *physical literacy*, yaitu kemampuan, motivasi, kepercayaan diri, dan pemahaman seseorang untuk tetap aktif sepanjang hayat (Akbar & Mulyaningsih, 2025).

d. Active School

Active school atau sekolah aktif merupakan pendekatan yang menjadikan aktivitas fisik sebagai bagian dari sistem sekolah secara menyeluruh. Sekolah aktif tidak hanya

berfokus pada pembelajaran PJOK, tetapi mengintegrasikan aktivitas fisik melalui kebijakan sekolah, lingkungan, pembelajaran, dan keterlibatan masyarakat (Sidarthayani *et al*., 2023).

Karakteristik sekolah aktif antara lain:

1) menyediakan pembelajaran PJOK yang berkualitas;
2) memberikan kesempatan aktivitas fisik di luar jam PJOK;
3) menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan nyaman untuk bergerak;
4) melibatkan guru, orang tua, dan masyarakat;
5) membentuk kebiasaan hidup sehat secara konsisten.

Konsep sekolah aktif menjadi salah satu pendekatan penting dalam menghadapi meningkatnya perilaku sedentari pada anak dan remaja. Melalui pendekatan ini, aktivitas fisik tidak lagi terbatas pada lapangan olahraga, tetapi hadir dalam berbagai aspek kehidupan sekolah.

1.1.2 Konsep Budaya Hidup Sehat di Sekolah

Budaya hidup sehat merupakan pola kehidupan yang menjadikan kesehatan sebagai nilai utama dalam setiap keputusan dan perilaku sehari-hari. Budaya ini mencakup berbagai aspek, seperti aktivitas fisik yang cukup, konsumsi makanan bergizi seimbang, menjaga kebersihan diri dan lingkungan, tidur yang cukup, kemampuan mengelola stres, serta membangun hubungan sosial yang positif (Rochman *et al*., 2021).

Pada usia sekolah, pembentukan budaya hidup sehat memiliki arti yang sangat penting karena masa anak-anak dan remaja merupakan periode pembentukan kebiasaan. Kebiasaan yang dibangun pada masa ini cenderung bertahan

hingga dewasa sehingga sekolah memiliki peran strategis dalam membantu peserta didik membangun perilaku hidup sehat melalui pengalaman nyata yang dilakukan secara berulang.

Budaya hidup sehat tidak cukup diwujudkan melalui penyampaian pengetahuan, tetapi harus menjadi bagian dari budaya sekolah. Nilai, kebiasaan, aturan, lingkungan fisik, maupun interaksi sosial di sekolah perlu diarahkan agar mendukung terbentuknya perilaku hidup sehat. Ketika seluruh komponen sekolah memiliki komitmen yang sama, kesehatan tidak lagi dipandang sebagai tanggung jawab individu semata, tetapi menjadi nilai yang dianut bersama oleh seluruh warga sekolah.

Budaya sekolah yang mendukung kesehatan akan menciptakan lingkungan belajar yang aman, nyaman, inklusif, dan kondusif bagi perkembangan peserta didik. Dalam lingkungan seperti ini, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, pola makan sehat, serta kepedulian terhadap kesehatan menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari sehingga peserta didik terbiasa menjalankan perilaku tersebut tanpa merasa dipaksa.

Kesehatan memiliki hubungan yang erat dengan keberhasilan proses pendidikan. Peserta didik yang sehat secara fisik dan mental cenderung memiliki konsentrasi, motivasi, dan keterlibatan belajar yang lebih baik dibandingkan peserta didik yang mengalami berbagai masalah kesehatan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik mampu meningkatkan fungsi otak, memperbaiki suasana hati, mengurangi stres, serta mendukung perkembangan kemampuan kognitif. Sebaliknya, rendahnya aktivitas fisik, tingginya perilaku sedentari, pola

makan yang kurang sehat, dan kurangnya waktu istirahat dapat menghambat kesiapan belajar.

Dengan demikian, budaya aktif dan sehat bukan sekadar kumpulan program sekolah, melainkan sistem nilai yang membentuk kebiasaan hidup peserta didik secara berkelanjutan. Ketika budaya tersebut telah tumbuh dalam kehidupan sekolah, aktivitas fisik dan perilaku hidup sehat tidak lagi dilakukan karena kewajiban, tetapi menjadi bagian dari karakter seluruh warga sekolah.

1.2 Kondisi Aktivitas Fisik Anak Saat Ini

Aktivitas fisik merupakan salah satu indikator penting dalam menilai kesehatan anak dan remaja. Namun, berbagai perubahan yang terjadi pada abad ke-21 menunjukkan kecenderungan menurunnya aktivitas fisik pada kelompok usia tersebut. Perkembangan teknologi digital, perubahan pola kehidupan masyarakat, serta meningkatnya aktivitas yang dilakukan dalam posisi duduk telah mengubah cara anak belajar, bermain, dan berinteraksi. Kondisi ini menyebabkan kesempatan anak untuk melakukan aktivitas fisik menjadi semakin terbatas. Menurunnya aktivitas fisik pada anak dan remaja telah menjadi perhatian berbagai organisasi kesehatan dunia. Fenomena tersebut tidak hanya terjadi di negara maju, tetapi juga dialami oleh negara berkembang, termasuk Indonesia.

1.2.1 Kondisi Aktivitas Fisik Anak dan Remaja Secara Global

Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization/WHO) menempatkan aktivitas fisik sebagai salah satu komponen utama dalam upaya meningkatkan

kesehatan masyarakat dan mencegah berbagai penyakit tidak menular. Untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, WHO merekomendasikan agar anak dan remaja berusia 5–17 tahun melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga berat selama rata-rata sedikitnya 60 menit setiap hari. Selain itu, aktivitas yang memperkuat otot dan tulang dianjurkan dilakukan sedikitnya tiga kali setiap minggu (WHO, 2024).

Meskipun rekomendasi tersebut telah menjadi acuan berbagai negara, tingkat aktivitas fisik anak dan remaja di dunia masih jauh dari yang diharapkan. WHO melaporkan bahwa sekitar 81% remaja berusia 11–17 tahun belum memenuhi rekomendasi aktivitas fisik harian. Artinya, hanya sekitar satu dari lima remaja yang melakukan aktivitas fisik sesuai dengan anjuran kesehatan. Kondisi ini menunjukkan bahwa rendahnya aktivitas fisik telah menjadi salah satu permasalahan kesehatan masyarakat berskala global.

Data WHO juga menunjukkan adanya perbedaan tingkat aktivitas fisik berdasarkan jenis kelamin. Secara umum, remaja perempuan memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah dibandingkan remaja laki-laki. Perbedaan tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kesempatan berpartisipasi dalam olahraga, norma sosial, serta lingkungan yang belum sepenuhnya mendukung aktivitas fisik bagi semua kelompok.

Fenomena tersebut menjadi perhatian serius karena kebiasaan hidup yang terbentuk pada masa anak dan remaja cenderung berlanjut hingga usia dewasa. Oleh sebab itu, peningkatan aktivitas fisik sejak usia sekolah dipandang sebagai investasi jangka panjang dalam membangun masyarakat yang lebih sehat.

1.2.2 Kondisi Aktivitas Fisik Anak dan Remaja di Indonesia

Fenomena Indonesia menghadapi tantangan yang serupa dengan kondisi global. Perubahan gaya hidup masyarakat dalam beberapa dekade terakhir diikuti dengan kecenderungan menurunnya aktivitas fisik pada anak dan remaja. Di sisi lain, berbagai indikator kesehatan menunjukkan meningkatnya permasalahan yang berkaitan dengan gaya hidup kurang aktif.

Hasil Riset Kesehatan Dasar menunjukkan adanya peningkatan prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas pada kelompok usia remaja (Kemenkes, 2018). Pada kelompok usia 13–15 tahun, prevalensi berat badan lebih dan obesitas mencapai sekitar 16%, sedangkan pada kelompok usia 16–18 tahun mencapai sekitar 13,5%. Temuan tersebut menunjukkan bahwa masalah kesehatan akibat perubahan gaya hidup mulai muncul sejak usia sekolah.

Temuan tersebut diperkuat oleh Survei Kesehatan Indonesia (2023), yang menunjukkan bahwa perilaku hidup sehat, termasuk aktivitas fisik, masih menjadi tantangan di Indonesia. Meskipun kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kesehatan terus meningkat, belum semua anak dan remaja mampu memenuhi rekomendasi aktivitas fisik sebagaimana yang dianjurkan oleh WHO.

Secara umum, kondisi tersebut menggambarkan bahwa aktivitas fisik anak dan remaja di Indonesia masih perlu ditingkatkan. Rendahnya aktivitas fisik tidak hanya dipengaruhi oleh pilihan individu, tetapi juga berkaitan dengan perubahan gaya hidup masyarakat modern, meningkatnya penggunaan teknologi digital, berkurangnya ruang bermain, perubahan pola transportasi, serta tingginya tuntutan akademik.

Data global maupun nasional menunjukkan bahwa rendahnya aktivitas fisik pada anak dan remaja merupakan tantangan nyata yang dihadapi dunia pendidikan saat ini. Kondisi tersebut menegaskan bahwa upaya meningkatkan aktivitas fisik tidak cukup dilakukan melalui penyampaian informasi mengenai pentingnya hidup sehat, tetapi memerlukan perubahan lingkungan dan pembiasaan yang mampu mendorong peserta didik untuk lebih aktif bergerak.

1.3 Mengapa Sekolah Menjadi Kunci Perubahan?

Berbagai laporan nasional maupun internasional menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik anak dan remaja masih berada pada kondisi yang memerlukan perhatian serius. Perubahan gaya hidup, kemajuan teknologi, serta berkurangnya kesempatan untuk bergerak telah menyebabkan semakin banyak peserta didik menjalani kehidupan yang kurang aktif. Kondisi tersebut tidak dapat diatasi hanya dengan meningkatkan pengetahuan mengenai pentingnya aktivitas fisik, tetapi memerlukan perubahan lingkungan yang mampu membentuk kebiasaan hidup sehat secara berkelanjutan. Dalam konteks ini, sekolah memiliki posisi yang sangat strategis sebagai tempat untuk membangun budaya aktif dan sehat.

Sekolah bukan sekadar tempat berlangsungnya proses pembelajaran akademik, melainkan juga merupakan lingkungan sosial yang membentuk karakter, kebiasaan, dan gaya hidup peserta didik. Berbagai nilai yang diperoleh selama berada di sekolah tidak hanya memengaruhi keberhasilan belajar, tetapi juga membentuk pola perilaku yang dapat bertahan hingga dewasa. Oleh karena itu, upaya membangun budaya aktif dan sehat akan lebih efektif apabila

dilakukan melalui lingkungan sekolah yang mampu memberikan pengalaman, keteladanan, serta pembiasaan secara konsisten.

1.3.1 Sekolah sebagai Lingkungan Kehidupan Sehari-hari Peserta Didik

Sekolah merupakan lingkungan yang paling banyak memengaruhi kehidupan anak dan remaja. Sebagian besar peserta didik menghabiskan waktu sekitar enam hingga delapan jam setiap hari di sekolah. Dalam kurun waktu tersebut, mereka tidak hanya mengikuti kegiatan belajar, tetapi juga berinteraksi dengan guru, teman sebaya, serta berbagai aturan dan kebiasaan yang berlaku di lingkungan sekolah.

Lamanya waktu yang dihabiskan di sekolah menjadikan institusi ini memiliki pengaruh yang besar terhadap pembentukan perilaku. Berbagai aktivitas yang dilakukan secara berulang, seperti cara memulai pembelajaran, kebiasaan menjaga kebersihan, pola berinteraksi, maupun aktivitas bergerak selama berada di sekolah, secara perlahan akan menjadi bagian dari rutinitas peserta didik (Abdullah & Lasri, 2024). Kebiasaan yang terus dilakukan dalam lingkungan yang sama cenderung berkembang menjadi perilaku yang menetap.

1.3.2 Sekolah sebagai Tempat Pembentukan Kebiasaan

Salah satu kekuatan utama sekolah terletak pada kemampuannya membentuk kebiasaan melalui proses pembiasaan yang dilakukan secara berulang. Kebiasaan (habit) merupakan tindakan yang dilakukan secara konsisten hingga akhirnya berlangsung secara otomatis tanpa memerlukan dorongan atau pengingat yang kuat. Kebiasaan

tersebut terbentuk melalui pengulangan perilaku dalam situasi yang relatif sama sehingga menjadi bagian dari rutinitas sehari-hari.

Pada usia anak dan remaja, proses pembentukan kebiasaan berlangsung lebih mudah dibandingkan pada usia dewasa. Masa sekolah merupakan periode ketika peserta didik sedang mengembangkan berbagai nilai, sikap, dan pola hidup yang akan memengaruhi kehidupannya di masa depan (Besari, 2021). Oleh karena itu, berbagai pengalaman yang diperoleh selama berada di sekolah memiliki kontribusi yang besar terhadap terbentuknya perilaku hidup sehat.

Selain melalui pembiasaan, peserta didik juga belajar melalui proses pengamatan terhadap lingkungan sekitarnya. Teori Pembelajaran Sosial yang dikemukakan oleh Albert Bandura menjelaskan bahwa individu mempelajari suatu perilaku melalui observasi terhadap model yang dianggap penting (Besari, 2021). Keberhasilan membangun budaya aktif dan sehat tidak hanya bergantung pada penyampaian materi mengenai pentingnya kesehatan, tetapi juga ditentukan oleh sejauh mana sekolah mampu menciptakan lingkungan yang secara konsisten membiasakan perilaku sehat dalam berbagai aktivitas keseharian.

1.3.3 Sekolah sebagai Agen Perubahan

Sekolah menjadi salah satu institusi yang memiliki kapasitas besar untuk mendorong perubahan sosial. Lingkungan sekolah memiliki struktur organisasi yang jelas, sistem pembelajaran yang terencana, sumber daya manusia yang kompeten, serta kesempatan untuk menjangkau peserta didik secara berkelanjutan. Kondisi tersebut menjadikan sekolah sebagai tempat yang efektif untuk menanamkan berbagai nilai dan kebiasaan positif.

Perubahan yang terjadi di sekolah sering kali tidak berhenti pada lingkungan sekolah itu sendiri. Peserta didik membawa pengalaman, pengetahuan, dan kebiasaan yang diperoleh di sekolah ke dalam kehidupan keluarga dan masyarakat. Dengan demikian, sekolah memiliki potensi sebagai agen perubahan yang mampu menyebarluaskan budaya hidup aktif dan sehat ke lingkungan yang lebih luas. Kebiasaan hidup aktif yang ditanamkan sejak usia dini tidak hanya memberikan manfaat bagi kesehatan peserta didik selama menempuh pendidikan, tetapi juga menjadi bekal dalam menjalani kehidupan pada masa dewasa.

1.4 Tantangan Membangun Budaya Aktif di Sekolah

Upaya mewujudkan budaya aktif di sekolah bukanlah tugas yang mudah. Meskipun kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik terus meningkat, berbagai sekolah masih menghadapi tantangan dalam mengintegrasikan kebiasaan bergerak ke dalam kehidupan sehari-hari warga sekolah. Aktivitas fisik sering kali masih dipandang sebagai kegiatan yang hanya dilakukan pada waktu tertentu, misalnya saat pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) atau kegiatan ekstrakurikuler. Di luar kegiatan tersebut, sebagian besar aktivitas peserta didik masih didominasi oleh kebiasaan duduk dalam waktu yang lama, baik selama proses pembelajaran maupun saat menggunakan perangkat digital (Furkan *et al*., 2025).

Tantangan tersebut muncul karena perubahan perilaku tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan mengenai pentingnya hidup sehat, tetapi juga oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Karakteristik peserta didik, budaya yang

berkembang di sekolah, serta perubahan gaya hidup akibat perkembangan teknologi menjadi faktor yang turut menentukan keberhasilan pembentukan budaya aktif. Tantangan membangun budaya aktif dapat dipahami melalui tiga aspek utama. Pertama, tantangan yang berasal dari diri peserta didik sebagai pelaku utama perubahan perilaku. Kedua, tantangan yang muncul dari lingkungan sekolah sebagai institusi pendidikan yang berperan membentuk kebiasaan. Ketiga, tantangan yang timbul akibat perubahan zaman, terutama perkembangan teknologi digital dan perubahan pola hidup masyarakat modern. Ketiga aspek tersebut saling berinteraksi sehingga memerlukan pendekatan yang menyeluruh dalam upaya menciptakan budaya aktif dan sehat di sekolah.

1.4.1 Tantangan pada Tingkat Individu (Peserta Didik)

Peserta didik merupakan subjek utama dalam pembangunan budaya aktif di sekolah. Berbagai program yang dirancang oleh sekolah pada akhirnya hanya akan berhasil apabila peserta didik bersedia berpartisipasi dan menjadikan aktivitas fisik sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Akan tetapi, perubahan gaya hidup yang terjadi dalam beberapa dekade terakhir telah membawa tantangan baru yang memengaruhi perilaku anak dan remaja dalam beraktivitas.

Salah satu perubahan yang paling nyata adalah meningkatnya penggunaan perangkat digital dalam kehidupan sehari-hari. Telepon pintar, komputer, tablet, serta berbagai platform digital telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari aktivitas belajar, berkomunikasi, maupun mencari hiburan. Perkembangan teknologi memberikan banyak manfaat bagi dunia pendidikan karena memudahkan akses terhadap informasi dan memperluas kesempatan

belajar. Namun, di sisi lain, penggunaan perangkat digital yang berlebihan juga berkontribusi terhadap berkurangnya aktivitas fisik peserta didik (Furkan *et al*., 2025).

Banyak anak dan remaja saat ini lebih memilih menghabiskan waktu luangnya dengan bermain gim, menonton video, atau menggunakan media sosial dibandingkan melakukan permainan aktif di luar ruangan. Aktivitas tersebut umumnya dilakukan dalam posisi duduk dengan pengeluaran energi yang rendah sehingga secara perlahan membentuk kebiasaan hidup sedentari. Semakin lama waktu yang dihabiskan di depan layar, semakin sedikit kesempatan yang dimiliki peserta didik untuk bergerak, bermain, maupun berinteraksi secara langsung dengan lingkungan sekitarnya.

Selain meningkatnya screen time, tantangan lain yang dihadapi adalah menurunnya motivasi peserta didik untuk melakukan aktivitas fisik. Sebagian peserta didik memandang aktivitas fisik sebagai kegiatan yang melelahkan atau kurang menarik dibandingkan berbagai bentuk hiburan digital yang tersedia (Adi *et al*., 2025). Kondisi tersebut menyebabkan aktivitas fisik tidak lagi menjadi pilihan utama dalam mengisi waktu luang. Fenomena ini menunjukkan adanya pergeseran preferensi aktivitas, dari kegiatan yang melibatkan gerak menuju aktivitas yang lebih bersifat pasif.

Rendahnya motivasi untuk bergerak juga dapat dipengaruhi oleh pengalaman belajar yang kurang menyenangkan, rasa kurang percaya diri terhadap kemampuan fisik, maupun anggapan bahwa olahraga hanya diperuntukkan bagi peserta didik yang memiliki kemampuan atletik. Persepsi seperti ini dapat mengurangi minat untuk berpartisipasi dalam berbagai aktivitas fisik yang

diselenggarakan di sekolah. Akibatnya, sebagian peserta didik memilih menjadi pengamat daripada pelaku dalam berbagai kegiatan yang melibatkan gerak.

Tantangan lainnya adalah masih rendahnya literasi fisik (*physical literacy*) pada sebagian peserta didik. Literasi fisik tidak hanya berkaitan dengan kemampuan melakukan berbagai keterampilan gerak, tetapi juga mencakup motivasi, kepercayaan diri, pengetahuan, dan pemahaman yang mendorong seseorang untuk tetap aktif sepanjang hayat (Haris *et al*., 2025). Peserta didik yang memiliki literasi fisik yang baik akan lebih mudah menikmati aktivitas fisik karena merasa mampu dan percaya diri untuk bergerak. Sebaliknya, rendahnya literasi fisik dapat menyebabkan peserta didik merasa kurang nyaman saat melakukan aktivitas fisik sehingga cenderung menghindarinya.

Perubahan pola bermain anak juga menjadi tantangan yang perlu mendapat perhatian. Jika pada masa lalu anak lebih banyak menghabiskan waktu di luar rumah melalui permainan tradisional atau aktivitas bersama teman sebaya, saat ini sebagian besar waktu luang justru dihabiskan di depan layar (Tedi, 2015). Kesempatan untuk berlari, melompat, memanjat, atau mengeksplorasi lingkungan sekitar menjadi semakin berkurang. Padahal, berbagai aktivitas tersebut merupakan bagian penting dalam mendukung perkembangan kemampuan motorik, kebugaran jasmani, dan keterampilan sosial.

Berbagai tantangan pada tingkat individu tersebut menunjukkan bahwa rendahnya aktivitas fisik peserta didik bukan semata-mata disebabkan oleh kurangnya pengetahuan tentang manfaat olahraga. Perubahan pola hidup, perkembangan teknologi, serta menurunnya motivasi untuk bergerak telah membentuk kebiasaan baru yang lebih

sedentary. Upaya membangun budaya aktif di sekolah perlu diarahkan untuk menciptakan pengalaman bergerak yang menyenangkan, bermakna, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik sehingga aktivitas fisik tidak lagi dipandang sebagai kewajiban, melainkan sebagai bagian dari gaya hidup sehari-hari.

1.4.2 Tantangan pada Tingkat Sekolah

Sekolah memiliki posisi yang sangat strategis dalam membentuk kebiasaan hidup aktif peserta didik. Sebagai institusi pendidikan, sekolah tidak hanya bertanggung jawab menyampaikan pengetahuan, tetapi juga membangun lingkungan belajar yang mendukung perkembangan fisik, mental, sosial, dan karakter peserta didik. Namun, dalam praktiknya, membangun budaya aktif di sekolah masih menghadapi berbagai tantangan yang menyebabkan aktivitas fisik belum sepenuhnya menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari warga sekolah.

Salah satu tantangan utama adalah masih kuatnya orientasi sekolah terhadap pencapaian akademik. Keberhasilan sekolah sering kali diukur berdasarkan capaian nilai, hasil ujian, atau prestasi akademik peserta didik. Akibatnya, sebagian besar waktu belajar dialokasikan untuk kegiatan di dalam kelas yang didominasi aktivitas duduk. Kesempatan peserta didik untuk bergerak menjadi terbatas karena aktivitas fisik sering dianggap sebagai pelengkap, bukan sebagai bagian penting dari proses pendidikan. Padahal, berbagai penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang cukup justru dapat meningkatkan konsentrasi, daya ingat, dan kesiapan belajar peserta didik.

Budaya belajar yang identik dengan duduk dalam waktu lama juga menjadi tantangan tersendiri. Selama jam

pembelajaran, peserta didik dapat menghabiskan waktu berjam-jam dalam posisi duduk dengan jeda gerak yang sangat sedikit. Kondisi ini tidak hanya meningkatkan perilaku sedentari, tetapi juga berpotensi menurunkan perhatian, menimbulkan kelelahan, serta mengurangi kenyamanan belajar. Apabila pola tersebut berlangsung setiap hari, peserta didik akan terbiasa mengaitkan proses belajar dengan aktivitas yang minim gerak, sehingga aktivitas fisik semakin terpisah dari rutinitas belajar mereka.

Tantangan berikutnya berkaitan dengan inovasi dalam proses pembelajaran. Meskipun berbagai pendekatan pembelajaran aktif telah berkembang, implementasinya di lapangan masih belum merata. Sebagian proses pembelajaran masih berpusat pada guru dan menempatkan peserta didik sebagai penerima informasi secara pasif. Kesempatan untuk mengintegrasikan aktivitas fisik sederhana ke dalam pembelajaran, seperti active break, permainan edukatif, atau aktivitas berbasis gerak, belum dimanfaatkan secara optimal. Kondisi ini menyebabkan aktivitas fisik masih dipandang sebagai tanggung jawab mata pelajaran tertentu, bukan sebagai bagian dari budaya belajar di seluruh lingkungan sekolah.

Di samping itu, keterbatasan sarana dan prasarana juga menjadi tantangan yang dihadapi oleh banyak sekolah. Tidak semua sekolah memiliki lapangan olahraga yang memadai, ruang terbuka yang cukup luas, atau peralatan yang lengkap untuk mendukung berbagai aktivitas fisik. Perbedaan kondisi geografis, keterbatasan lahan, serta kemampuan pendanaan menyebabkan setiap sekolah memiliki tingkat kesiapan yang berbeda dalam menyediakan lingkungan yang mendukung peserta didik untuk bergerak. Meskipun demikian, keterbatasan fasilitas seharusnya tidak menjadi alasan utama

untuk mengurangi kesempatan peserta didik melakukan aktivitas fisik. Berbagai bentuk aktivitas sederhana tetap dapat dilaksanakan dengan memanfaatkan ruang yang tersedia secara kreatif dan aman.

Aspek lain yang tidak kalah penting adalah kebijakan sekolah. Budaya aktif akan sulit berkembang apabila belum didukung oleh kebijakan yang memberikan ruang bagi aktivitas fisik dalam kehidupan sekolah. Jadwal pembelajaran yang padat, minimnya waktu istirahat aktif, atau belum adanya program yang mendorong peserta didik untuk bergerak secara rutin dapat mengurangi peluang terbentuknya kebiasaan hidup aktif. Sebaliknya, sekolah yang memiliki komitmen untuk mengintegrasikan aktivitas fisik ke dalam berbagai kegiatan sekolah akan lebih mudah membangun budaya yang mendukung kesehatan seluruh warga sekolah.

Tantangan pada tingkat sekolah menunjukkan bahwa keberhasilan membangun budaya aktif tidak hanya bergantung pada motivasi peserta didik, tetapi juga dipengaruhi oleh bagaimana sekolah mengelola lingkungan belajar, menyusun kebijakan, dan menciptakan pengalaman belajar yang memberi ruang bagi aktivitas fisik. Budaya aktif tidak akan tumbuh apabila gerak masih dipandang sebagai aktivitas tambahan yang hanya dilakukan pada waktu-waktu tertentu. Sebaliknya, budaya tersebut akan berkembang ketika aktivitas fisik menjadi bagian yang menyatu dengan proses pembelajaran dan kehidupan sekolah sehari-hari.

Meskipun berbagai upaya telah dilakukan oleh sekolah untuk meningkatkan aktivitas fisik peserta didik, tantangan yang dihadapi tidak hanya berasal dari individu maupun lingkungan sekolah. Perkembangan teknologi, perubahan pola hidup masyarakat, dan dinamika kehidupan modern

turut mengubah cara anak dan remaja belajar, bermain, serta berinteraksi. Perubahan tersebut menghadirkan tantangan baru yang perlu dipahami agar sekolah mampu beradaptasi dan tetap relevan dalam membangun budaya aktif di era digital.

1.4.3 Tantangan Akibat Perubahan Zaman

Perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan perubahan sosial telah membawa berbagai kemajuan yang memberikan manfaat besar bagi kehidupan manusia, termasuk dalam bidang pendidikan. Kemudahan akses informasi, pembelajaran berbasis digital, serta berbagai inovasi teknologi telah mengubah cara peserta didik belajar, berkomunikasi, dan memperoleh hiburan. Namun, di balik berbagai kemudahan tersebut, perubahan zaman juga menghadirkan tantangan baru dalam upaya membangun budaya aktif di sekolah.

Salah satu perubahan yang paling nyata adalah meningkatnya ketergantungan terhadap teknologi digital dalam kehidupan sehari-hari. Perangkat seperti telepon pintar, komputer, tablet, dan berbagai aplikasi digital kini menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari aktivitas peserta didik. Teknologi tidak hanya dimanfaatkan sebagai sarana pembelajaran, tetapi juga sebagai media hiburan, komunikasi, dan interaksi sosial. Akibatnya, sebagian besar aktivitas harian anak dan remaja dilakukan dengan posisi duduk dan melibatkan gerakan tubuh yang sangat terbatas.

Perubahan tersebut telah menggeser pola kehidupan anak dibandingkan beberapa dekade sebelumnya. Jika dahulu waktu luang lebih banyak diisi dengan permainan tradisional, aktivitas di luar rumah, atau olahraga bersama teman sebaya, kini sebagian besar aktivitas rekreasi dilakukan melalui media

digital. Bermain gim daring, menonton video, menggunakan media sosial, atau mengakses berbagai platform hiburan menjadi pilihan yang lebih praktis dan menarik bagi banyak peserta didik. Kondisi ini secara perlahan mengurangi kesempatan mereka untuk bergerak dan membangun kebiasaan hidup aktif.

Di sisi lain, perkembangan wilayah perkotaan juga memengaruhi pola aktivitas fisik anak dan remaja. Pertumbuhan kawasan permukiman, meningkatnya kepadatan lalu lintas, serta berkurangnya ruang terbuka hijau menyebabkan kesempatan untuk bermain di luar rumah semakin terbatas. Di beberapa daerah, ruang bermain yang aman dan mudah diakses oleh anak menjadi semakin sedikit. Akibatnya, aktivitas fisik yang sebelumnya dilakukan secara alami dalam kehidupan sehari-hari kini harus direncanakan secara khusus melalui kegiatan olahraga atau program tertentu (Safitri *et al*., 2026).

Perubahan gaya hidup masyarakat modern turut memperkuat kondisi tersebut. Berbagai aktivitas yang sebelumnya membutuhkan gerakan tubuh kini dapat dilakukan dengan lebih mudah melalui bantuan teknologi. Transportasi bermotor menggantikan kebiasaan berjalan kaki atau bersepeda, layanan digital memudahkan berbagai kebutuhan tanpa harus keluar rumah, sementara hiburan berbasis layar semakin mendominasi waktu luang masyarakat. Meskipun perubahan ini meningkatkan efisiensi dalam berbagai aspek kehidupan, secara tidak langsung juga mengurangi peluang masyarakat untuk melakukan aktivitas fisik secara alami.

Namun demikian, perkembangan teknologi tidak selalu menjadi penghambat dalam membangun budaya aktif. Berbagai inovasi digital juga dapat dimanfaatkan sebagai

sarana untuk mendorong gaya hidup sehat. Saat ini telah tersedia beragam aplikasi kebugaran, perangkat wearable yang mampu memantau aktivitas fisik, permainan berbasis gerak, hingga platform digital yang menyediakan program latihan secara interaktif. Pemanfaatan teknologi secara tepat justru dapat meningkatkan motivasi peserta didik untuk bergerak dan memudahkan sekolah dalam memantau serta mengembangkan berbagai program aktivitas fisik.

Oleh karena itu, tantangan utama yang dihadapi sekolah pada era digital bukanlah menghindari perkembangan teknologi, melainkan bagaimana beradaptasi dengan perubahan tersebut. Sekolah perlu membangun keseimbangan antara penguasaan literasi digital dan pembentukan budaya gerak. Peserta didik perlu dibekali kemampuan memanfaatkan teknologi secara bijaksana tanpa mengabaikan kebutuhan tubuh untuk tetap aktif bergerak. Dengan demikian, teknologi tidak dipandang sebagai lawan dari aktivitas fisik, tetapi sebagai alat yang dapat dimanfaatkan untuk mendukung terciptanya gaya hidup aktif dan sehat.

Secara keseluruhan, perubahan zaman telah mengubah cara anak dan remaja menjalani kehidupan sehari-hari. Berbagai kemajuan yang terjadi memberikan peluang sekaligus tantangan bagi dunia pendidikan. Sekolah dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan perubahan tersebut melalui kebijakan, lingkungan belajar, dan berbagai program yang tetap menempatkan aktivitas fisik sebagai bagian penting dari proses pendidikan. Kemampuan sekolah dalam beradaptasi terhadap perubahan zaman akan menentukan keberhasilan pembentukan budaya aktif yang relevan dengan kebutuhan generasi masa kini dan masa depan.

1.5 Strategi Implementasi Budaya Aktif dan Sehat

Membangun budaya aktif dan sehat di sekolah bukanlah pekerjaan yang dapat diselesaikan melalui satu program atau kegiatan sesaat. Budaya merupakan hasil dari proses pembiasaan yang berlangsung secara konsisten sehingga akhirnya menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari warga sekolah. Oleh karena itu, keberhasilan membangun budaya aktif tidak ditentukan oleh banyaknya kegiatan yang diselenggarakan, melainkan oleh kemampuan sekolah menghadirkan kesempatan bagi peserta didik untuk bergerak secara rutin dalam berbagai aktivitas sehari-hari.

Pendekatan ini menunjukkan adanya perubahan cara pandang terhadap aktivitas fisik di lingkungan sekolah. Selama ini aktivitas fisik sering dipahami sebagai kegiatan yang hanya berlangsung pada saat pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) atau kegiatan ekstrakurikuler. Padahal, aktivitas fisik dapat menjadi bagian dari seluruh kehidupan sekolah. Berjalan menuju kelas, menggunakan tangga, bermain aktif saat waktu istirahat, melakukan peregangan di sela pembelajaran, maupun mengikuti berbagai kegiatan sekolah merupakan bentuk aktivitas fisik yang apabila dilakukan secara konsisten akan memberikan kontribusi terhadap peningkatan gerak harian peserta didik.

Strategi membangun budaya aktif tidak selalu membutuhkan fasilitas yang lengkap ataupun program yang rumit. Yang lebih penting adalah menciptakan lingkungan sekolah yang secara konsisten memberikan kesempatan kepada seluruh peserta didik untuk bergerak, menikmati aktivitas fisik, dan menjadikannya sebagai bagian dari kebiasaan hidup. Dalam konteks tersebut, terdapat dua strategi utama yang dapat dilakukan sekolah, yaitu

mengintegrasikan aktivitas fisik ke dalam kehidupan sekolah serta mengadaptasi berbagai praktik baik yang telah berhasil diterapkan di berbagai negara maupun di Indonesia.

1.5.1 Mengintegrasikan Aktivitas Fisik ke dalam Kehidupan Sekolah

Budaya aktif akan lebih mudah terbentuk apabila aktivitas fisik menjadi bagian dari rutinitas sehari-hari, bukan hanya kegiatan yang dilakukan pada waktu tertentu. Oleh karena itu, sekolah perlu menghadirkan kesempatan bergerak sepanjang hari sehingga peserta didik terbiasa melakukan aktivitas fisik secara alami tanpa merasa sedang mengikuti program khusus.

Pendekatan tersebut menempatkan aktivitas fisik sebagai bagian dari pengalaman belajar di sekolah. Kesempatan bergerak dapat muncul sejak peserta didik datang ke sekolah, selama mengikuti pembelajaran, ketika waktu istirahat, hingga saat pulang sekolah. Aktivitas sederhana seperti berjalan kaki di lingkungan sekolah, menggunakan tangga, melakukan peregangan singkat, atau bermain aktif saat istirahat merupakan bentuk gerakan yang dapat mengurangi waktu sedentari sekaligus meningkatkan aktivitas fisik harian.

Penerapan strategi ini tidak bergantung pada kelengkapan sarana dan prasarana. Sekolah dengan fasilitas yang terbatas tetap dapat membangun budaya aktif melalui pemanfaatan ruang yang tersedia, seperti halaman sekolah, koridor, taman, atau ruang terbuka lainnya. Hal tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan budaya aktif lebih ditentukan oleh kreativitas sekolah dalam menyediakan kesempatan bergerak daripada banyaknya fasilitas yang dimiliki.

Selain menyediakan kesempatan bergerak, sekolah juga perlu memastikan bahwa aktivitas fisik menjadi pengalaman yang menyenangkan bagi seluruh peserta didik. Aktivitas yang dilakukan tanpa tekanan, sesuai dengan kemampuan peserta didik, dan memberi ruang untuk berinteraksi akan lebih mudah diterima sebagai kebiasaan. Sebaliknya, apabila aktivitas fisik selalu dikaitkan dengan kompetisi atau penilaian, sebagian peserta didik justru dapat kehilangan minat untuk berpartisipasi.

Pengembangan budaya aktif perlu berlandaskan beberapa prinsip utama, yaitu sederhana, mudah diterapkan, inklusif, menyenangkan, dan dilakukan secara konsisten. Ketika kesempatan untuk bergerak hadir dalam berbagai aktivitas sekolah, peserta didik akan memandang aktivitas fisik sebagai bagian yang wajar dari kehidupan sehari-hari. Pembiasaan inilah yang menjadi fondasi terbentuknya gaya hidup aktif hingga mereka memasuki usia dewasa.

1.5.2 Belajar dari Berbagai Praktik Pengembangan Budaya Aktif

Berbagai negara telah menunjukkan bahwa peningkatan aktivitas fisik peserta didik dapat dilakukan melalui pendekatan yang sederhana namun konsisten. Meskipun setiap sekolah memiliki karakteristik yang berbeda, berbagai praktik tersebut memberikan gambaran bahwa budaya aktif dapat dibangun tanpa harus mengubah seluruh sistem pendidikan. Yang terpenting adalah adanya komitmen untuk menyediakan kesempatan bergerak sebagai bagian dari kehidupan sekolah.

Salah satu pendekatan yang banyak diterapkan adalah Active School, yaitu konsep sekolah yang menempatkan aktivitas fisik sebagai bagian dari budaya sekolah secara

menyeluruh. Dalam pendekatan ini, aktivitas fisik tidak hanya berlangsung pada saat pembelajaran PJOK, tetapi juga diintegrasikan ke dalam berbagai kegiatan sekolah sehingga peserta didik memiliki banyak kesempatan untuk bergerak sepanjang hari. Pendekatan ini menekankan bahwa seluruh warga sekolah memiliki peran dalam menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup aktif.

Contoh lain yang banyak dikenal adalah The Daily Mile yang pertama kali dikembangkan di Skotlandia. Program ini mengajak peserta didik berjalan atau berlari selama sekitar lima belas menit setiap hari sekolah tanpa menekankan aspek kompetisi. Kegiatan yang sederhana tersebut terbukti mampu meningkatkan kebugaran jasmani, memperbaiki konsentrasi belajar, serta memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan peserta didik. Keberhasilan program ini menunjukkan bahwa perubahan perilaku dapat dimulai dari kebiasaan kecil yang dilakukan secara berulang.

Pendekatan lain yang berkembang adalah Active Classroom, yaitu strategi mengintegrasikan aktivitas fisik ke dalam proses pembelajaran di kelas. Guru menyisipkan gerakan sederhana, permainan edukatif, atau jeda aktivitas fisik di sela pembelajaran sehingga peserta didik tidak duduk dalam waktu yang terlalu lama. Selain membantu mengurangi perilaku sedentari, pendekatan ini juga mampu meningkatkan perhatian, motivasi, dan keterlibatan peserta didik selama proses belajar.

Di Indonesia, berbagai upaya untuk membangun budaya aktif juga terus berkembang. Program seperti Gerakan Sekolah Sehat, senam bersama, jalan sehat, maupun berbagai kegiatan pembiasaan hidup sehat menunjukkan bahwa sekolah mulai memberikan perhatian yang lebih besar terhadap pentingnya aktivitas fisik. Meskipun

pelaksanaannya masih beragam di setiap daerah, berbagai inisiatif tersebut menjadi langkah positif dalam membangun lingkungan sekolah yang lebih aktif dan sehat.

Berbagai contoh tersebut menunjukkan bahwa tidak ada satu model yang harus diterapkan secara sama oleh semua sekolah. Setiap sekolah memiliki karakteristik, sumber daya, dan kebutuhan yang berbeda sehingga strategi yang digunakan perlu disesuaikan dengan kondisi masing-masing. Yang terpenting bukanlah meniru suatu program secara utuh, melainkan mengadaptasi prinsip-prinsip yang mendasarinya, yaitu memberikan kesempatan bergerak secara rutin, menciptakan pengalaman yang menyenangkan, dan membangun pembiasaan yang berkelanjutan.

Pada akhirnya, keberhasilan membangun budaya aktif tidak ditentukan oleh besarnya program yang dijalankan, tetapi oleh konsistensi sekolah dalam menjadikan aktivitas fisik sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Ketika peserta didik terbiasa bergerak di berbagai situasi, sekolah tidak hanya berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan, tetapi juga membentuk kebiasaan positif yang akan terus terbawa hingga masa dewasa.

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, M. N., & Lasri, L. (2024). Peran Lingkungan Sekolah terhadap Pembentukan Karakter Siswa di SD Rumah Sekolah Cendekia Makassar. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, *4*(02). https://doi.org/10.47709/jpsk.v4i02.5032

Adi, Soenyoto, T., Aliriad, H., & Utama, M. B. R. (2025). *Manajemen Aktivitas Fisik Siswa* (1st ed.). Penerbit Cahya Ghani Recovery.

Akbar, A. K., & Mulyaningsih, E. (2025). Transformasi Gaya Hidup Aktif di Era Digital: Analisis Literatur pada Pendidikan Jasmani Sekolah. *Ekspose: Jurnal Penelitian Hukum Dan Pendidikan*, *24*(1). https://doi.org/10.30863/ekspose.v24i1.10315

Besari, A. (2021). Perkembangan Sikap dan Nilai Moral Peserta didik Usia Remaja. *Jurnal Paradigma*, *11*(April 2021).

Furkan, Muhadi, & Faidin. (2025). Strategi Peningkatan Aktivitas Jasmani Siswa di Luar Pembelajaran PJOK di SDN 1 Nanganae. *PIOR: Jurnal Pendidikan Olahraga*, *4*(2).

Haris, I. N., Yulianto, A. G., Rosti, R., Ernawati, E., & Khartha, A. (2025). Peran Literasi fisik dalam Pengembangan Motorik Anak Usia Dini. *Biormatika : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, *11*(1).

Kemenkes. (2018). Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia Tahun 2018. In *Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI.*

Rochman, T., Suherman, A., Ma'mun, A., & Abduljabar, B. (2021). Indonesian Community Active Lifestyle: Between Expectations and Reality. *Jurnal Maenpo : Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, *11*(1). https://doi.org/10.35194/jm.v11i1.1277

Safitri, E., Arham, N., Mutiarahati, N. L. A. C., Erdianti, N. P., Wambrauw, A., & Veronica, S. (2026). KESEHATAN MASYARAKAT DI ERA URBANISASI. In *PT. Penatamuda Media* (p. 190). PT. Penatamuda Media.

Saufi, F. M., Nurkadri, N., Sitopu, G. S., & Habeahan, G. F. (2024). Hubungan Olahraga Dan Kesehatan Mental. *Cerdas Sifa Pendidikan*, *13*(1). https://doi.org/10.22437/csp.v13i1.33728

Sidarthayani, N. P. V., Andayani, N. L. N., Indrayani, A. W., & Tianing, N. W. (2023). Sedentary Lifestyle Memengaruhi Tingkat Kejadian Obesitas Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, *11*(3). https://doi.org/10.24843/mifi.2023.v11.i03.p04

SKI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. *Kemenkes*.

Tedi, W. (2015). Perubahan Jenis Permainan Tradisional Menjadi Permainan Modern Pada Anak-Anak Di Desa Ijuk Kecamatan Belitang Hulu Kabupaten Sekadau. *Sociologique*, *3*(4).

WHO. (2024). *Benefits of physical activity and risks of sedentary behaviour and inactivity*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

BAB 2

RAGAM TINGKAT KEBUGARAN JASMANI

Oleh Hasim Ahmadi

Analisis kondisi pendidikan jasmani saat ini dan tantangan guru dalam menghadapi Kurikulum Merdeka. Setiap fase pertumbuhan manusia memiliki penanda kesehatan yang khas, dan pada masa remaja penanda itu banyak bertumpu pada kondisi fisik. Remaja bukan sekadar versi lebih besar dari anak-anak, melainkan individu yang sedang mengalami lonjakan pertumbuhan tulang, otot, dan sistem kardiorespirasi dalam waktu yang relatif singkat. Pada titik inilah kebugaran jasmani menempati posisi strategis: ia menjadi cermin sekaligus prasyarat bagi remaja untuk menjalani aktivitas belajar, bermain, dan bersosialisasi tanpa terbebani oleh kelelahan yang berlebihan.

Pjok sebagai wahana yang menjembatani pertumbuhan anak tersebut dengan pembentukan kebiasaan hidup aktif. Melalui pembelajaran gerak yang terencana, peserta didik tidak hanya dilatih keterampilan motoriknya, tetapi juga dibimbing untuk memahami arti penting bergerak bagi tubuhnya sendiri. Guru pendidikan jasmani memegang peran kunci dalam proses ini karena merekalah yang merancang pengalaman belajar gerak agar terasa menyenangkan, bukan

menjadi beban tambahan di tengah padatnya rutinitas sekolah.

Secara konseptual, kebugaran jasmani bisa dimengerti juga dengan kapasitas anggota tubuh buat menuntaskan kegatan harian dengan efisien tidak menyisakan keluhan, sekaligus menyimpan tenaga yang harus diperlukan mendadak maupun kegiatan rekreasi. Garber *et al*. (2011)merinci kapasitas ini ke dalam suatu komponen terukur. Definisi ini menegaskan bahwa kebugaran jasmani bukan bakat bawaan, melainkan kondisi yang dapat dibentuk dan dilatih melalui pembiasaan aktivitas fisik yang konsisten.

Buku ini disusun untuk membaca ulang fenomena tersebut dari sudut yang lebih membumi, yakni bagaimana ragam tingkat kebugaran jasmani remaja tampak nyata pada potret kondisi fisik mereka hari ini. Alih-alih hanya membahas teori secara normatif, bab pembuka ini mengajak pembaca menelusuri data dari tingkat global, nasional, hingga sekolah untuk memahami betapa mendesaknya persoalan ini ditangani bersama.

Penting digarisbawahi sejak awal bahwa kata “ragam” dalam judul buku ini bukan sekadar pemanis bahasa. Ia menegaskan sikap penulisan yang berusaha menghindari generalisasi tunggal terhadap kondisi remaja. Dalam kenyataannya, di satu ruang kelas yang sama pun dapat dijumpai siswa dengan tingkat kebugaran yang jauh berbeda: ada yang tampak mudah lelah setelah beberapa menit bergerak, namun ada pula yang tetap bugar meski beraktivitas dalam waktu lama. Keragaman semacam ini yang ingin ditangkap dan dipotret secara lebih saksama melalui buku ini, tanpa mengabaikan pola besar yang tetap dapat ditarik dari data yang tersedia.

Untuk mencapai tujuan tersebut, bab ini disusun secara berlapis. Bagian awal menguraikan konteks makro berupa tren global dan nasional agar pembaca memahami bahwa persoalan kebugaran jasmani remaja bukan isu yang berdiri sendiri di satu sekolah, melainkan bagian dari fenomena yang lebih luas. Bagian tengah menyajikan potret mikro berupa data lapangan dari dua sekolah dengan karakteristik lingkungan berbeda, lengkap dengan faktor-faktor yang diduga membentuk perbedaan maupun kemiripan pola di antara keduanya. Bagian akhir merangkum persoalan tersebut ke dalam identifikasi masalah, batasan, rumusan, tujuan, dan manfaat penulisan yang menjadi pijakan bagi bab-bab selanjutnya dalam buku ini.

2.1 Kebugaran Jasmani dan Aktifitas Fisik Remaja dalam Sorotan Global dan Nasional

Aktivitas fisik dan kebugaran jasmani dua komponen saling terikat mendukung pertumbuhan, perkembangan, serta kualitas hidup remaja. Dimasa remaja adalah masa bertanda dengan sosial hingga pesat sehingga memerlukan tubuh yang baik agar menunjang aktivitas pembelajaran. Remaja yang punya kegiatan sehari-hari bagus cenderung mempunyai kekuatan fisik lebih bagus. Sebaliknya, rendahnya kegiatan berat menjadi salah satu faktor utama menurunnya tingkat kebugaran fisik dan meningkatnya keamanan untuk menjauh dari penyakit sejak usia muda (Bull dkk., 2020)

WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour (2020)juga menegaskan bahwa kegiatan fisik pada remaja memberikan fungsi yang luas, antara lain meningkatkan kebugaran kardiorespirasi, kekuatan otot, kesehatan tulang, fungsi kognitif, serta kesehatan psikologis.

menegaskan bahwa kegiatan fisik pada remaja/anak memberikan perlakuan yang luas, antara lain meningkatkan kebugaran kardiorespirasi, kekuatan otot, kesehatan tulang, fungsi kognitif, serta kesehatan psikologis. Oleh karena itu, WHO merekomendasikan agar seseorang melakkukan kegiatan fisik aerobik dengan melakukan aktivitas yang dari mudah sampai berat selama 1 jam, disertai kegiatan untuk memperkuat otot dan tulang sedikitnya beberapa kali dalam seminggu.

2.1.1 Tren Dunia: Krisis Gerak pada Generasi Muda

Kajian skala besar yang dipublikasikan oleh Guthold *et al*. (2020)terhadap lebih dari 1,6 juta pelajar di 146 negara mengungkap fakta yang mengkhawatirkan: sekitar 81% remaja berusia 11–17 tahun belum memenuhi anjuran kegiatan yang sedang sampai berat hingga satu jam setiap latihan. Temuan ini kemudian dipertegas oleh World Health Organization (2022) dalam laporan status aktivitas fisik global, yang menyebutkan angka serupa sekaligus memperingatkan potensi lonjakan ratusan juta kasus penyakit tidak menular pada dekade mendatang apabila pola hidup kurang gerak ini dibiarkan berlanjut.

Data tersebut menyiratkan pesan penting bagi dunia pendidikan jasmani: rendahnya aktivitas fisik remaja bukan gejala lokal, melainkan pola yang berulang di hampir semua negara, tanpa memandang tingkat kesejahteraan ekonominya. Artinya, sekolah di kota besar maupun di pelosok daerah sama-sama berpotensi menghadapi tantangan yang sama, meski dengan pemicu yang bisa berbeda-beda.

2.1.2 Wajah Indonesia : Data Survei Kesehatan Indonesia dan Reskesdas

Pada tingkat nasional, kondisi ini tidak berbeda jauh. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa proporsi penduduk yang kurang aktif secara fisik mencapai 33,5%, dan angka ini meningkat menjadi 37,4% dalam Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 untuk penduduk berusia 10 tahun ke atas (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Yang lebih penting untuk buku ini, Kementerian Kesehatan menekankan bahwa kelompok remaja berada dalam situasi yang rentan: sekitar 58% remaja usia 10–14 tahun dan 50% remaja usia 15–19 tahun tercatat kurang bergerak, kondisi yang disebut oleh Kemenkes sebagai "krisis gerak" pada generasi muda (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2025).

Ironisnya, kondisi ini terjadi di tengah masifnya promosi gaya hidup sehat melalui berbagai kanal informasi. Kemudahan mengakses hiburan digital, berkurangnya ruang bermain aktif, serta tuntutan akademik yang padat diduga menjadi beberapa faktor yang membuat remaja lebih banyak menghabiskan waktu dalam posisi duduk atau berbaring dibandingkan bergerak aktif.

Bagi Indonesia, situasi tersebut merupakan tantangan sekaligus kesempatan bagi dunia pendidikan. Sekolah memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan hidup sehat dengan cara mengajarkan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), menyelenggarakan kegiatan olahraga di luar kurikulum, serta mendorong siswa untuk melakukan aktivitas fisik di lingkungan sekolah. Dengan demikian, meningkatkan aktivitas fisik siswa tidak hanya membantu meningkatkan kebugaran tubuh, tetapi juga ikut berperan dalam mencegah dan mengurangi risiko

terkena penyakit tidak menular saat dewasa. Oleh karena itu, penelitian tentang aktivitas fisik dan kebugaran jasmani remaja sangat penting sebagai dasar dalam membuat kebijakan pendidikan dan kesehatan yang didasarkan pada bukti.

2.1.3 perbandingan antar negara: Prevalensi yang Merata Meski Berbeda Tingkat Kesejahteraan

Salah satu penemuan menarik dari penelitian Guthold *et al*.(2020) adalah bahwa kurangnya gerakan fisik pada remaja tidak memiliki hubungan langsung dengan tingkat penghasilan negara tersebut. Angka persentase remaja yang belum memenuhi rekomendasi aktivitas fisik berada antara 66% di Bangladesh hingga 94% di Korea Selatan, yang sebenarnya adalah negara dengan pendapatan tinggi dan fasilitas olahraga yang lebih canggih. Fakta ini menunjukkan bahwa memiliki akses ke fasilitas tidak selalu membuat remaja lebih sering bergerak; kebiasaan mereka, tekanan dalam belajar, serta cara belajar di setiap negara juga memengaruhi seberapa aktif generasi muda tersebut dalam bergerak.

Pelajaran yang dapat ditarik dari perbandingan antarnegara ini relevan bagi konteks Indonesia, termasuk bagi dua sekolah yang menjadi studi kasus dalam buku ini. Sekolah dengan fasilitas olahraga yang lebih lengkap sekalipun tidak serta-merta menjamin siswanya lebih aktif dibandingkan sekolah dengan fasilitas terbatas, sebagaimana akan terlihat pada potret empiris di bagian selanjutnya. Dengan kata lain, upaya peningkatan kebugaran jasmani remaja perlu menyasar bukan hanya ketersediaan sarana, tetapi juga pembentukan kebiasaan dan budaya bergerak sejak dini.

2.2 Aktivitas Fisik Remaja di Era Pascapandemi: Kebiasaan yang Berubah

Masa pembelajaran jarak jauh selama pandemi meninggalkan jejak yang tidak sepenuhnya hilang setelah sekolah kembali berjalan normal. Sejumlah kebiasaan yang dahulu lahir dari keterpaksaan situasi, seperti belajar berjam-jam di depan layar, ternyata tidak serta-merta luntur begitu pembelajaran tatap muka pulih sepenuhnya. Sebagian kebiasaan tersebut justru bertransformasi ke bentuk lain yang tidak kalah pasif, dan hal ini menjadi salah satu benang merah penting untuk memahami mengapa persoalan rendahnya aktivitas fisik remaja masih bertahan hingga hari ini.

Perubahan pola hidup pascapandemi menunjukkan bahwa aktivitas berbasis teknologi masih mendominasi keseharian remaja. Waktu luang yang sebelumnya banyak dimanfaatkan untuk bermain di luar rumah, berolahraga, atau melakukan aktivitas sosial kini lebih sering digunakan untuk mengakses media sosial, bermain gim daring, menonton layanan *streaming*, maupun berkomunikasi melalui perangkat digital. Akibatnya, durasi *screen time* tetap tinggi meskipun pembatasan aktivitas masyarakat telah dicabut. Kebiasaan tersebut secara tidak langsung mengurangi kesempatan remaja untuk melakukan aktivitas fisik yang diperlukan guna menjaga kebugaran jasmani.

Temuan tersebut didukung oleh Owen dkk.(2010) yang menyatakan bahwa perilaku sedentari adalah faktor risiko kesehatan yang mandiri. Artinya, seseorang yang sudah berolahraga tetap bisa mengalami masalah kesehatan jika sebagian besar waktunya dihabiskan duduk atau tidak bergerak terlalu banyak. Oleh karena itu, meningkatkan aktivitas fisik tidak hanya bisa dilakukan dengan berolahraga

secara terjadwal, tetapi juga harus diimbangi dengan mengurangi waktu duduk atau tidak bergerak sepanjang hari.

Penelitian yang dilakukan Aubert dkk.(2022) menunjukkan bahwa sampai saat ini, sebagian besar negara masih menghadapi kesulitan dalam meningkatkan kegiatan fisik. fisik anak dan remaja setelah pandemi. Penurunan aktivitas fisik yang terjadi selama pandemi belum sepenuhnya kembali ke kondisi sebelum pandemi. Bahkan, beberapa negara melaporkan peningkatan waktu sedentari yang tetap bertahan meskipun aktivitas sosial dan pendidikan telah kembali normal. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan perilaku yang terbentuk selama pandemi memiliki dampak jangka panjang sehingga memerlukan intervensi yang berkelanjutan.

Bagi Kondisi tersebut memberi tantangan bagi dunia pendidikan, terutama dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Sekolah tidak hanya bertugas mengadakan proses belajar mengajar, tetapi juga menjadi tempat yang bisa membentuk kebiasaan hidup sehat dengan melakukan aktivitas fisik yang terorganisasi atau kegiatan gerak dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, mengajak remaja untuk terbiasa beraktivitas fisik diharapkan bisa meningkatkan kebugaran tubuh, membentuk kebiasaan hidup sehat, serta menjadi bentuk investasi dalam menjaga kesehatan hingga usia dewasa.

2.2.1 Pergeseran Waktu Layar dan Kebiasaan Menetap

Kemudahan mengakses gawai pribadi maupun bersama menjadikan waktu luang remaja lebih banyak terisi oleh aktivitas menetap (sedentari), seperti menonton konten hiburan, bermain gim daring, atau berselancar di media sosial. Aktivitas semacam ini memang tidak memerlukan

pengeluaran energi yang besar, sehingga jika dilakukan secara berlebihan dapat menggeser porsi waktu yang semestinya dialokasikan untuk bergerak aktif. Kebiasaan ini tidak hanya dijumpai pada remaja di lingkungan perkotaan yang memiliki akses jaringan internet lebih baik, tetapi juga mulai merambah ke wilayah pedesaan seiring meluasnya jangkauan internet dan kepemilikan telepon pintar di kalangan pelajar.

Yang perlu dicermati, perilaku sedentari ini kerap berlangsung tanpa disadari oleh remaja itu sendiri maupun orang di sekitarnya, karena tampak seperti kegiatan bersantai yang wajar setelah seharian bersekolah. Padahal, ketika perilaku ini berlangsung secara rutin dan dalam durasi yang panjang, ia dapat menggantikan porsi waktu bermain aktif, berolahraga, maupun beraktivitas fisik ringan lainnya yang sebenarnya dibutuhkan tubuh remaja yang tengah tumbuh.

Menurut Tremblay dkk. (2017) Perilaku sedentari adalah segala jenis kegiatan yang dilakukan sambil duduk, berbaring, atau bersandar, dengan menggunakan energi kurang dari atau sama dengan 1,5 METs selama waktu bangun. Di kalangan remaja, aktivitas duduk diam yang paling sering dilakukan adalah menggunakan perangkat digital untuk belajar atau bersenang-senang. Semakin banyak waktu yang digunakan dalam aktivitas tersebut, semakin rendah kemungkinan remaja mencapai target aktivitas fisik harian yang disarankan oleh World Health Organization (WHO).

Hasil Penelitian Carson dan tim pada tahun 2020 menunjukkan bahwa selama dan setelah pandemi COVID-19, waktu penggunaan perangkat digital oleh anak-anak dan remaja di berbagai negara meningkat. Peningkatan tersebut belum sepenuhnya kembali ke kondisi sebelum pandemi meskipun pembelajaran tatap muka sudah kembali dijalankan. Kebiasaan menggunakan gawai dalam waktu yang

lama akhirnya menjadi bagian dari rutinitas sehari-hari, sehingga menyebabkan penurunan aktivitas fisik dan peningkatan waktu duduk.

Bagi dunia pendidikan, fenomena meningkatnya waktu layar menjadi tantangan tersendiri dalam pembentukan gaya hidup sehat peserta didik. Sekolah tidak hanya dituntut memberikan pembelajaran mengenai pentingnya aktivitas fisik, tetapi juga perlu menciptakan lingkungan belajar yang mendorong siswa lebih banyak bergerak melalui pembelajaran PJOK yang aktif, program olahraga sekolah, aktivitas luar ruang, serta pembiasaan mengurangi waktu duduk yang terlalu lama selama proses pembelajaran. Dengan demikian, upaya meningkatkan kebugaran jasmani remaja tidak hanya dilakukan melalui peningkatan intensitas olahraga.

2.2.2 Belum Pulihnya Ruang Gerak Aktif di Sekolah

Selain pergeseran kebiasaan pribadi, aktivitas ekstrakurikuler dan aktivitas bermain di luar rumah pada sebagian sekolah juga belum sepenuhnya pulih seperti kondisi sebelum masa pandemi. Beberapa kegiatan olahraga bersama yang dahulu rutin diselenggarakan sempat terhenti dalam waktu cukup lama, dan proses menghidupkannya kembali tidak selalu berjalan secepat pemulihan pembelajaran di kelas. Akibatnya, banyak remaja yang secara tidak sadar menjalani hari-hari sekolahnya tanpa memperoleh porsi gerak yang memadai untuk menunjang pertumbuhan fisik yang optimal.

Kondisi ini Memperkuat kebutuhan bagi sekolah untuk kembali mengadakan kegiatan fisik yang teratur, baik melalui pembelajaran olahraga yang lebih dinamis, pengembangan kembali program ekstrakurikuler, maupun kebiasaan

melakukan aktivitas fisik ringan yang bisa dilakukan di antara rutinitas belajar. Upaya ini penting agar kebangkitan setelah pandemi tidak hanya terasa di bidang belajar, tetapi juga membuat siswa lebih sehat secara fisik secara keseluruhan.

Ross dkk. (2020)menjelaskan bahwa penghentian sementara kegiatan olahraga sekolah menyebabkan menurunnya kesempatan siswa untuk melakukan aktivitas fisik secara terstruktur. Banyak sekolah lebih memfokuskan proses pemulihan pada pencapaian akademik sehingga alokasi waktu untuk kegiatan olahraga dan permainan aktif belum kembali optimal. Akibatnya, siswa kehilangan kesempatan untuk mengembangkan kebugaran kardiorespirasi, kekuatan otot, koordinasi gerak, serta keterampilan motorik yang seharusnya terus berkembang selama masa remaja.

Hasil Global Matrix 4.0 yang dilaporkan oleh Aubert dkk.(2022) juga menunjukkan bahwa indikator aktivitas fisik yang terorganisasi di sekolah di banyak negara masih berada dalam kategori sedang hingga rendah. Temuan tersebut menunjukkan bahwa mengembalikan kebiasaan beraktivitas fisik setelah pandemi masih menjadi permasalahan yang dihadapi secara global, sehingga diperlukan kerja sama antara sekolah, keluarga, pemerintah, dan masyarakat dalam membentuk lingkungan yang memudahkan remaja untuk tetap aktif secara fisik secara berkelanjutan.

Berdasarkan berbagai temuan itu, dapat dipahami bahwa pemulihan ruang gerak aktif di sekolah tidak cukup hanya dengan membuka kembali pembelajaran tatap muka. Sekolah perlu membangun budaya hidup aktif melalui pembelajaran PJOK yang lebih partisipatif, optimalisasi kegiatan ekstrakurikuler olahraga, penyediaan fasilitas yang memadai, serta pembiasaan aktivitas fisik ringan selama jam

sekolah. Langkah-langkah tersebut diharapkan mampu meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik sekaligus membentuk kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan hingga masa dewasa.

2.3 Mengapa Kebugaran Jasmani Penting bagi Remaja?

2.3.1 Kebugaran Jasmani dan Kesehatan

Hubungan Antara olahraga dan kesehatan tubuh sudah banyak dibuktikan dalam penelitian bidang keolahragaan. Warburton (2006) menjelaskan bahwa orang yang memiliki tingkat kebugaran tubuh yang baik biasanya memiliki sistem jantung dan pembuluh darah yang lebih sehat, metabolisme tubuh yang lebih terkendali, serta kemungkinan mati mendadak yang lebih rendah dibandingkan orang yang kurang bergerak secara fisik. Sementara itu, Janssen & LeBlanc (2010) mengatakan bahwa bagi anak-anak dan remaja, berolahraga secara cukup bisa membantu memperkuat kesehatan tulang, kesehatan pikiran, serta pertumbuhan tubuh secara menyeluruh.

Pada masa remaja, Kebugaran jasmani sangat penting karena berkaitan langsung dengan pertumbuhan tubuh, perkembangan kemampuan gerak, dan kemampuan anak untuk berpartisipasi dalam kegiatan belajar di sekolah. Remaja yang memiliki kebugaran jasmani yang baik umumnya mampu mempertahankan konsentrasi lama, memiliki daya tahan baik terhadap penyakit, serta mampu mengikuti kegiatan akademik nonakademik dengan lebih optimal. Jika tingkat kebugaran jasmani rendah, seseorang bisa cepat merasa lelah, kemampuan belajar menurun, dan berisiko mengalami berbagai masalah kesehatan saat dewasa.

Menurut Ortega dan tim peneliti tahun 2008, kebugaran kardiorespirasi pada anak dan remaja adalah salah satu indikator penting yang mempengaruhi kesehatan mereka di masa depan. Penelitian yang dilakukan secara sistematis menunjukkan bahwa remaja yang memiliki kemampuan berpnapas dan jantung yang baik cenderung memiliki risiko lebih kecil terkena hipertensi, diabetes tipe 2, obesitas, gangguan lemak darah, dan penyakit jantung serta pembuluh darah ketika mereka dewasa. Temuan ini menunjukkan bahwa investasi terhadap peningkatan kebugaran jasmani sejak usia sekolah memiliki manfaat jangka panjang bagi kesehatan masyarakat.

Selain menjaga kesehatan tubuh, kebugaran jasmani juga baik untuk kesehatan pikiran. Biddle dan Asare (2011) menjelaskan bahwa melakukan aktivitas fisik secara teratur dapat. menurunkan gejala kecemasan (*anxiety*), depresi, dan stres pada anak maupun remaja. Aktivitas fisik juga berkontribusi terhadap peningkatan suasana hati (*mood*), rasa percaya diri, kualitas tidur, serta kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Oleh karena itu, kebugaran jasmani dipandang sebagai salah satu komponen penting dalam membentuk kesehatan yang bersifat holistik, yaitu mencakup aspek fisik, mental, dan sosial.

kebugaran jasmani merupakan salah satu determinan utama kesehatan remaja. Tingkat kebugaran jasmani yang baik tidak hanya mendukung kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif, tetapi juga berperan dalam mencegah penyakit, meningkatkan kesehatan mental, memperbaiki kualitas hidup, serta membentuk fondasi kesehatan yang berkelanjutan hingga usia dewasa. Oleh karena itu, peningkatan kebugaran jasmani melalui aktivitas

fisik yang teratur perlu menjadi bagian dari strategi promotif dan preventif di lingkungan sekolah maupun masyarakat.

2.3.2 Kebugaran Jasmani dan Prestasi Belajar

Selain berdampak pada kesehatan fisik, kebugaran jasmani juga memiliki keterkaitan dengan kemampuan kognitif dan produktivitas belajar siswa. Tubuh yang bugar mendukung konsentrasi yang lebih baik di kelas, mengurangi rasa lelah berlebihan setelah aktivitas fisik, dan membantu siswa mengambil keputusan dengan lebih baik dalam proses belajar sehari-hari. Sebaliknya, siswa dengan kebugaran rendah lebih rentan mengalami kelelahan dini, yang pada gilirannya dapat mengganggu partisipasi mereka dalam kegiatan belajar maupun kegiatan sekolah lainnya.

Hubungan Antara kebugaran fisik dan hasil belajar sudah menjadi topik yang diperhatikan oleh para peneliti di bidang pendidikan dan kesehatan. Hillman dan tim peneliti (2008) menjelaskan bahwa berolahraga dan kebugaran badan dapat meningkatkan kemampuan otak.Hal ini terjadi karena olahraga membantu mengalirkan lebih banyak darah ke otak, meningkatkan pasokan oksigen, serta merangsang produksi senyawa BDNF yang mendukung proses belajar, mengingat, dan kemampuan otak untuk beradaptasi. Sebab itu, siswa yang memiliki tubuh sehat dan bugar biasanya mampu berpikir, mengingat, serta menyelesaikan masalah dengan lebih baik dibandingkan siswa yang kurang bugar.

Temuan itu didukung oleh Donnelly *et al*.(2016) yang mengatakan bahwa berolahraga secara rutin memberikan dampak positif pada fungsi eksekutif, kemampuan berpikir, perhatian, memori kerja, serta prestasi akademik anak dan remaja. Fungsi-fungsi kognitif ini adalah bagian penting yang membantu siswa dalam belajar dan mengikuti proses

pembelajaran di sekolah dengan baik. Oleh karena itu, meningkatkan kebugaran fisik tidak hanya baik untuk kesehatan, tetapi juga bermanfaat bagi kualitas hidup proses belajar.

Dalam perspektif Bailey (2006) menekankan bahwa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) tidak hanya membantu mengembangkan kemampuan motorik siswa, tetapi juga berperan dalam meningkatkan perkembangan kecerdasan, perasaan, dan kemampuan berinteraksi sosial mereka. Dengan melakukan kegiatan fisik secara teratur, siswa dapat belajar untuk menjadi lebih disiplin, bekerja sama dengan orang lain, meningkatkan kemampuan dalam memecahkan masalah, dan bersikap tekun, yang pada akhirnya membantu meningkatkan hasil belajar di sekolah.

Berbagai Penelitian juga menunjukkan bahwa sekolah yang memberi kesempatan lebih banyak kepada siswa untuk bergerak aktif tidak mengalami penurunan hasil belajar, bahkan dalam beberapa kasus justru menunjukkan peningkatan kemampuan belajar mereka. Aktivitas fisik yang dilakukan sebelum atau di antara waktu belajar terbukti bisa membuat siswa lebih waspada, lebih fokus, dan lebih siap menerima materi pelajaran. Oleh karena itu, memberikan waktu yang cukup untuk pembelajaran PJOK maupun kegiatan fisik di sekolah seharusnya dianggap sebagai investasi untuk meningkatkan kualitas pendidikan, bukanlah pengurang waktu belajar akademik.

2.3.3 Komponen Kebugaran Jasmani: Dimensi Kesehatan dan Keterampilan

Agar Pembahasan tentang kebugaran jasmani tidak hanya berhenti pada gagasan umum, tetapi juga penting untuk

memahami setiap komponen yang membentuknya secara lebih detail. Garber dan tim peneliti pada tahun 2011 membagi komponen kebugaran jasmani menjadi dua kategori utama, yaitu komponen yang terkait dengan kesehatan serta komponen yang terkait dengan kemampuan atau keterampilan. Kelompok pertama membantu menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan, sedangkan kelompok kedua lebih membantu dalam menjalani aktivitas fisik atau olahraga yang membutuhkan ketangkasan.

Komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan mencakup daya tahan pernapasan dan jantung, kekuatan otot, ketahanan otot, fleksibilitas tubuh, serta komposisi tubuh. Kelima komponen tersebut sangat penting untuk menjaga kinerja tubuh secara normal, sehingga seseorang bisa melakukan tugas-tugas sehari-hari dengan baik dan tidak merasa terlalu lelah. Pada masa remaja, pertumbuhan berbagai komponen tersebut sangat bergantung pada tingkat kegiatan fisik, kondisi nutrisi, gaya hidup sehat, serta partisipasi dalam olahraga yang dilakukan secara rutin. Oleh karena itu, membangun kebugaran jasmani sejak usia sekolah merupakan hal penting dalam upaya meningkatkan kualitas kesehatan jangka panjang. panjang (Garber dkk., 2011).

Pemahaman mengenai komponen Kondisi tubuh yang sehat juga menjadi dasar dalam memilih alat ukur kebugaran. Berbagai tes kebugaran, seperti Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) atau alat pengukur kebugaran lainnya, biasanya dibuat untuk mengevaluasi satu atau beberapa aspek kebugaran secara sesuai dengan tujuan yang ditentukan. Hasil pengukuran tersebut memberi gambaran tentang kondisi tubuh siswa, sehingga bisa digunakan sebagai acuan dalam membuat program latihan, materi pembelajaran

PJOK, serta intervensi untuk meningkatkan aktivitas fisik yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing siswa. Oleh karena itu, mengenali setiap unsur kebugaran jasmani penting untuk mendukung pembinaan kesehatan dan meningkatkan kualitas pembelajaran mata pelajaran jasmani di sekolah.

Instrumen Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) yang digunakan untuk menggambarkan kondisi fisik siswa di bagian berikutnya sebenarnya menjangkau kedua dimensi tersebut secara bersamaan. Item V-Sit and Reach mengukur unsur fleksibilitas, Sit Up 60 Detik dan Squat Thrust 30 Detik. mewakili unsur kekuatan serta daya tahan otot, sedangkan Pacer Test mewakili unsur daya tahan kardiovaskular. Dengan demikian, skor TKPN yang akan dibahas bukan sekadar angka tunggal, melainkan representasi dari beberapa komponen fisik yang saling melengkapi dalam menggambarkan kebugaran jasmani siswa secara menyeluruh.

2.4 Potret Empiris: Ragam Kondisi Fisik Remaja di Sekolah

Kondisi fisik remaja di lingkungan sekolah menunjukkan keragaman yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tingkat aktivitas fisik, pola hidup, ketentuan gizi, lingkungan sekolah, serta dukungan keluarga. Pada masa remaja, perkembangan fisik berlangsung sangat pesat sehingga kebutuhan akan aktivitas gerak menjadi semakin penting. Namun, dalam praktiknya tidak semua peserta didik memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sama. Sebagian siswa menunjukkan kondisi kebugaran yang baik karena terbiasa melakukan aktivitas fisik secara rutin, sedangkan sebagian lainnya berada pada kategori sedang hingga rendah akibat rendahnya aktivitas fisik, tingginya perilaku sedentari, serta

kurangnya keterlibatan dalam kegiatan olahraga. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa kondisi fisik remaja merupakan hasil interaksi antara faktor biologis, perilaku, dan lingkungan yang saling memengaruhi.

Di lingkungan sekolah, Kesehatan jasmani sangat penting karena berkaitan dengan kemampuan siswa untuk mengikuti berbagai kegiatan belajar maupun kegiatan di luar pelajaran. Siswa yang memiliki tubuh sehat dan bugar biasanya lebih aktif dalam belajar, lebih kuat secara fisik, serta tidak cepat lelah saat melakukan kegiatan di sekolah. Siswa yang kurang aktif secara fisik biasanya cepat merasa lelah, kurang tertarik mengikuti pelajaran PJOK, dan kesulitan melakukan kegiatan fisik yang membutuhkan daya tahan atau kekuatan otot. Kondisi itu menunjukkan bahwa kebugaran fisik tidak hanya memengaruhi kemampuan berolahraga, tetapi juga memengaruhi kualitas belajar siswa di sekolah.

Berbagai hasil Penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik para remaja di sekolah masih menjadi perhatian di berbagai negara. Meskipun ada beberapa siswa yang memiliki kondisi tubuh yang baik, jumlah siswa dengan kondisi tubuh kurang baik masih cukup banyak. Perbedaan itu disebabkan oleh tingkat aktivitas fisik sehari-hari, rutinitas berolahraga, kondisi gizi, lama penggunaan gawai, dan tingkat dukungan sekolah terhadap kegiatan fisik. Oleh karena itu, mengukur kebugaran jasmani secara rutin sangat penting sebagai acuan dalam mengevaluasi kondisi fisik siswa sekaligus menyusun program pendidikan jasmani yang sesuai dengan kebutuhan mereka.

Dalam konteks pendidikan, Hasil pengukuran kemampuan fisik bisa dijadikan acuan dalam membuat program pembelajaran PJOK yang lebih baik. Guru bisa mengetahui bagian-bagian kebugaran yang masih perlu

ditingkatkan, seperti daya tahan pernapasan dan jantung, kekuatan otot, kemampuan bergerak cepat, serta kelenturan tubuh. Informasi tersebut digunakan sebagai dasar dalam menyusun kegiatan belajar yang tidak hanya berfokus pada pencapaian kemampuan gerak, tetapi juga bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran fisik siswa secara terus-menerus.

Temuan empiris tersebut menunjukkan bahwa kondisi fisik remaja di sekolah tidak dapat dipandang secara seragam. Setiap sekolah memiliki karakteristik peserta didik, lingkungan, dan budaya aktivitas fisik yang berbeda sehingga menghasilkan tingkat kebugaran jasmani yang beragam. Oleh karena itu, penelitian mengenai kondisi kebugaran jasmani siswa pada masing-masing sekolah menjadi penting untuk memberikan gambaran jelas tentang kondisi tubuh siswa sekaligus menjadi acuan dalam membuat program peningkatan gerak dan kebugaran jasmani yang sesuai dengan ciri khas sekolah tersebut.

Penelitian yang sangat relevan dengan pembahasan ini dilakukan oleh Ruiz *et al*.(2009) dalam artikel yang berjudul "Predictive Validity of Health-Related Fitness in Youth: A Systematic Review." Penelitian itu adalah pengkajian yang rapi terhadap 42 penelitian yang mengevaluasi hubungan antara kebugaran jasmani anak dan remaja dengan berbagai indikator kesehatan. Penelitian menunjukkan bahwa daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, dan komposisi tubuh merupakan bagian dari kebugaran yang paling terkait dengan kesehatan saat masih remaja serta risiko mengalami penyakit saat dewasa. Penelitian ini menunjukkan bahwa mengukur kebugaran jasmani di lingkungan sekolah tidak hanya digunakan untuk mengetahui kemampuan fisik siswa, tetapi juga menjadi tanda awal yang penting. dalam mengidentifikasi

status kesehatan dan kebutuhan pembinaan aktivitas fisik peserta didik.

2.5 Faktor-Faktor yang Membentuk Ragam Aktivitas Fisik Remaja

Aktivitas fisik remaja merupakan hasil interaksi berbagai hal yang saling memengaruhi, baik dari dalam diri seseorang maupun dari tempat mereka hidup dan berkembang. Tidak semua remaja bergerak dengan aktifitas fisik yang sama meskipun mereka berada di usia yang mirip. Perbedaan itu disebabkan oleh sifat-sifat alami, pikiran, hubungan dengan orang lain, nilai-nilai yang dipercaya, serta lingkungan sekitar yang membentuk cara hidup sehari-hari. Sebab itu, memahami hal-hal yang memengaruhi berolahraga penting untuk menjadi dasar dalam membuat rencana yang efektif agar remaja lebih rutin melakukan aktivitas fisik.

Pada tingkat individu, motivasi, tingkat kebugaran jasmani, persepsi terhadap manfaat olahraga, jenis kelamin, serta kondisi kesehatan menjadi faktor yang memengaruhi aktivitas fisik remaja. Remaja yang memiliki motivasi tinggi dan pengalaman positif dalam berolahraga cenderung lebih aktif dibandingkan remaja yang kurang percaya diri atau kurang mendapatkan pengalaman aktivitas fisik yang menyenangkan. Selain itu, dukungan keluarga dalam bentuk teladan, dorongan, maupun penyediaan fasilitas olahraga juga berperan dalam membentuk kebiasaan hidup aktif sejak usia sekolah.

Lingkungan sekolah turut memberikan kontribusi yang besar terhadap aktivitas fisik peserta didik. Ketersediaan sarana olahraga, kualitas pembelajaran PJOK, program

ekstrakurikuler, serta budaya sekolah yang mendukung gaya hidup aktif menjadi faktor yang dapat meningkatkan kesempatan siswa untuk bergerak. Sebaliknya, terbatasnya fasilitas olahraga, padatnya aktivitas akademik, dan tingginya penggunaan perangkat digital dapat mengurangi kesempatan remaja untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur.

Di samping itu, kondisi lingkungan fisik seperti tersedianya taman, lapangan olahraga, jalur pejalan kaki, serta tingkat keamanan lingkungan juga berpengaruh terhadap kebiasaan aktivitas fisik. Remaja yang tinggal di lingkungan dengan fasilitas olahraga yang mudah diakses dan aman cenderung memiliki peluang lebih besar untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin. Sebaliknya, keterbatasan fasilitas dan kurangnya ruang terbuka menjadi hambatan bagi remaja untuk bergerak aktif dalam kehidupan sehari-hari.

Berbagai faktor tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik remaja merupakan perilaku yang kompleks dan tidak dapat dijelaskan hanya melalui satu penyebab. Dengan demikian, Meningkatkan aktivitas fisik harus dilakukan dengan cara yang menyeluruh, melibatkan keluarga, sekolah, masyarakat, dan pemerintah.Kolaborasi tersebut diharapkan mampu menciptakan lingkungan yang mendukung terbentuknya kebiasaan hidup aktif sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan, serta kualitas hidup remaja secara berkelanjutan.

Salah satu penelitian yang sangat relevan dengan pembahasan ini dilakukan oleh VAN DER HORST dan tim (2007) dalam artikel yang berjudul "A Brief Review on Correlates of Physical Activity and Sedentariness in Youth".Penelitian ini merupakan tinjauan sistematis yang mengidentifikasi berbagai faktor yang memengaruhi aktivitas

fisik dan perilaku sedentari pada anak dan remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan orang tua, pengaruh teman sebaya, efikasi diri (*self-efficacy*), ketersediaan fasilitas olahraga, serta lingkungan sekolah merupakan faktor yang secara konsisten berhubungan dengan tingkat aktivitas fisik remaja. Sebaliknya, meningkatnya waktu layar (*screen time*) dan rendahnya dukungan sosial berhubungan dengan meningkatnya perilaku sedentari. Temuan tersebut menegaskan bahwa perilaku aktivitas fisik remaja dipengaruhi oleh kombinasi faktor individu, sosial, dan lingkungan, sehingga intervensi untuk meningkatkan aktivitas fisik perlu dilakukan secara multidimensional.

DAFTAR PUSTAKA

Anggara, N. (2019). PENINGKATKAN HASIL BELAJAR PASSING BAWAH BOLA VOLI DENGAN PEMBELAJARAN KOOPERATIF. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, *17*(2). https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i2.5706

Are Ramadan, Norma Anggara, & Aryadi Rachman. (2024). Survey Keterampilan Passing Bawah Bolavoli pada Peserta Ekstrakulikuler. *JURNAL PENDIDIKAN OLAHRAGA*, *14*(2), 81–87. https://doi.org/10.37630/jpo.v14i2.1658

Asikin, N., Arifin, R., & Amirudin, A. (2024). Analisis Kondisi Fisik Dominan Futsal Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Danau Panggang. *JURNAL PENDIDIKAN OLAHRAGA*, *14*(2), 67–75. https://doi.org/10.37630/jpo.v14i2.1635

Aubert, S., Barnes, J. D., Demchenko, I., Hawthorne, M., Abdeta, C., Abi Nader, P., Adsuar Sala, J. C., Aguilar-Farias, N., Aznar, S., Bakalár, P., Bhawra, J., Brazo-Sayavera, J., Bringas, M., Cagas, J. Y., Carlin, A., Chang, C.-K., Chen, B., Christiansen, L. B., Christie, C. J.-A., … Tremblay, M. S. (2022). Global Matrix 4.0 Physical Activity Report Card Grades for Children and Adolescents: Results and Analyses From 57 Countries. *Journal of Physical Activity and Health*, *19*(11), 700–728. https://doi.org/10.1123/jpah.2022-0456

Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., … Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, *54*(24), 1451–1462. https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955

Dirgontoro, E. W., Amirudin, A., Fauzan, L. A., Hayati, N., & Adawiyyah, S. (2023). PHYSICAL ACTIVITIES OF SOUTH KALIMANTAN PRIMARY SCHOOL STUDENTS OUTSIDE SCHOOL HOURS. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, *6*(2), 212. https://doi.org/10.31602/rjpo.v0i0.11949

Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K., & Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, *48*(6), 1197–1222. https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000901

Farizan Fathul Hakim1∗, Y. H. M. N. F. I. (2025). The Relationship between Physical Literacy and Physical Fitness in Physical Education in Senior Schools in the City of Bandung. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, *12*(2), 605–611.

Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I.-M., Nieman, D. C., & Swain, D. P. (2011). Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, *43*(7), 1334–1359. https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318213fefb

Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, *4*(1), 23–35. https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2

Hanief, Y. N., Ramadhan, M. P., Supriatna, S., Afifa, D. S., Athiek, A. K., Qodria, L., Mahya, F. A., & Adani, M. N. (2025). Kesehatan dan Kebugaran Holistik Pelajar: Implementasi Tes Kebugaran Pelajar Nusantara, Pengukuran Tingkat Aktivitas Fisik, dan Skrining Kesehatan Pada Siswa SMPN 3 Tugu Kabupaten Trenggalek. *Archive: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *5*(1), 268–277. https://doi.org/10.55506/arch.v5i1.224

Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, *9*(1), 58–65. https://doi.org/10.1038/nrn2298

Mahdiansyah, M., Dirgantoro, E. W., & Fauzan, L. A. (2023). TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SMPN 1 KERTAK HANYAR DITINJAU DARI AKTIVITAS FISIK YANG DIBERIKAN GURU PJOK DIMASA PANDEMI COVID-19. *STABILITAS: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, *4*(2), 80–85. https://doi.org/10.20527/mpj.v4i2.1934

Marsanda, P., & Kurniawan, A. (2023). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa kelas X MAN 1 Tanjung Jabung Barat. *Cerdas Sifa Pendidikan*, *12*(1), 49–63. https://doi.org/10.22437/csp.v12i1.26244

Muhamad Salehen, Ramadhan Arifin, & Lazuardy Akbar Fauzan. (2024). ANALISIS TINGKAT VOLUME OKSIGEN (VO²MAX) PESERTA DIDIK MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 1 MARTAPURA. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, *10*(2), 370–378. https://doi.org/10.36728/jip.v10i2.3716

Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., & Sjöström, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *International Journal of Obesity*, *32*(1), 1–11. https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0803774

Anggara, N. (2019). PENINGKATKAN HASIL BELAJAR PASSING BAWAH BOLA VOLI DENGAN PEMBELAJARAN KOOPERATIF. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, *17*(2). https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i2.5706

Are Ramadan, Norma Anggara, & Aryadi Rachman. (2024). Survey Keterampilan Passing Bawah Bolavoli pada Peserta Ekstrakulikuler. *JURNAL PENDIDIKAN OLAHRAGA*, *14*(2), 81–87. https://doi.org/10.37630/jpo.v14i2.1658

Asikin, N., Arifin, R., & Amirudin, A. (2024). Analisis Kondisi Fisik Dominan Futsal Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Danau Panggang. *JURNAL PENDIDIKAN OLAHRAGA*, *14*(2), 67–75. https://doi.org/10.37630/jpo.v14i2.1635

Aubert, S., Barnes, J. D., Demchenko, I., Hawthorne, M., Abdeta, C., Abi Nader, P., Adsuar Sala, J. C., Aguilar-Farias, N., Aznar, S., Bakalár, P., Bhawra, J., Brazo-Sayavera, J., Bringas, M., Cagas, J. Y., Carlin, A., Chang, C.-K., Chen, B., Christiansen, L. B., Christie, C. J.-A., … Tremblay, M. S. (2022). Global Matrix 4.0 Physical Activity Report Card Grades for Children and Adolescents: Results and Analyses From 57 Countries. *Journal of Physical Activity and Health*, *19*(11), 700–728. https://doi.org/10.1123/jpah.2022-0456

Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., … Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, *54*(24), 1451–1462. https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955

Dirgontoro, E. W., Amirudin, A., Fauzan, L. A., Hayati, N., & Adawiyyah, S. (2023). PHYSICAL ACTIVITIES OF SOUTH KALIMANTAN PRIMARY SCHOOL STUDENTS OUTSIDE SCHOOL HOURS. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, *6*(2), 212. https://doi.org/10.31602/rjpo.v0i0.11949

Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K., & Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, *48*(6), 1197–1222. https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000901

Farizan Fathul Hakim1∗, Y. H. M. N. F. I. (2025). The Relationship between Physical Literacy and Physical Fitness in Physical Education in Senior Schools in the City of Bandung. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, *12*(2), 605–611.

Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I.-M., Nieman, D. C., & Swain, D. P. (2011). Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, *43*(7), 1334–1359. https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318213fefb

Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, *4*(1), 23–35. https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2

Hanief, Y. N., Ramadhan, M. P., Supriatna, S., Afifa, D. S., Athiek, A. K., Qodria, L., Mahya, F. A., & Adani, M. N. (2025). Kesehatan dan Kebugaran Holistik Pelajar: Implementasi Tes Kebugaran Pelajar Nusantara, Pengukuran Tingkat Aktivitas Fisik, dan Skrining Kesehatan Pada Siswa SMPN 3 Tugu Kabupaten Trenggalek. *Archive: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *5*(1), 268–277. https://doi.org/10.55506/arch.v5i1.224

Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, *9*(1), 58–65. https://doi.org/10.1038/nrn2298

Mahdiansyah, M., Dirgantoro, E. W., & Fauzan, L. A. (2023). TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SMPN 1 KERTAK HANYAR DITINJAU DARI AKTIVITAS FISIK YANG DIBERIKAN GURU PJOK DIMASA PANDEMI COVID-19. *STABILITAS: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, *4*(2), 80–85. https://doi.org/10.20527/mpj.v4i2.1934

Marsanda, P., & Kurniawan, A. (2023). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa kelas X MAN 1 Tanjung Jabung Barat. *Cerdas Sifa Pendidikan*, *12*(1), 49–63. https://doi.org/10.22437/csp.v12i1.26244

Muhamad Salehen, Ramadhan Arifin, & Lazuardy Akbar Fauzan. (2024). ANALISIS TINGKAT VOLUME OKSIGEN (VO^2MAX) PESERTA DIDIK MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 1 MARTAPURA. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, *10*(2), 370–378. https://doi.org/10.36728/jip.v10i2.3716

Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., & Sjöström, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *International Journal of Obesity*, *32*(1), 1–11. https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0803774

Owen, N., Healy, G. N., Matthews, C. E., & Dunstan, D. W. (2010). Too Much Sitting. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, *38*(3), 105–113. https://doi.org/10.1097/JES.0b013e3181e373a2

Ross, R., Chaput, J.-P., Giangregorio, L. M., Janssen, I., Saunders, T. J., Kho, M. E., Poitras, V. J., Tomasone, J. R., El-Kotob, R., McLaughlin, E. C., Duggan, M., Carrier, J., Carson, V., Chastin, S. F., Latimer-Cheung, A. E., Chulak-Bozzer, T.,

Faulkner, G., Flood, S. M., Gazendam, M. K., … Tremblay, M. S. (2020). Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Adults aged 18–64 years and Adults aged 65 years or older: an integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, *45*(10 (Suppl. 2)), S57–S102. https://doi.org/10.1139/apnm-2020-0467

Ruiz, J. R., Castro-Piñero, J., Artero, E. G., Ortega, F. B., Sjöström, M., Suni, J., & Castillo, M. J. (2009). Predictive validity of health-related fitness in youth: a systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, *43*(12), 909–923. https://doi.org/10.1136/bjsm.2008.056499

Sanusi, R., Arifin, R., & Fauzan, L. A. (2025). Analysis of aerobic and anaerobic endurance in futsal extracurricular. *Citius : Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*, *5*(1), 11–18. https://doi.org/10.32665/citius.v5i1.4422

Tremblay, M. S., Aubert, S., Barnes, J. D., Saunders, T. J., Carson, V., Latimer-Cheung, A. E., Chastin, S. F. M., Altenburg, T. M., & Chinapaw, M. J. M. (2017). Sedentary Behavior Research Network (SBRN) – Terminology Consensus Project process and outcome. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *14*(1), 75. https://doi.org/10.1186/s12966-017-0525-8

VAN DER HORST, K., PAW, M. J. C. A., TWISK, J. W. R., & VAN MECHELEN, W. (2007). A Brief Review on Correlates of Physical Activity and Sedentariness in Youth. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, *39*(8), 1241–1250. https://doi.org/10.1249/mss.0b013e318059bf35

Warburton, D. E. R. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association Journal*, *174*(6), 801–809. https://doi.org/10.1503/cmaj.051351

WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. (2020). World Health Organization.

BAB 3

DINAMIKA AKTIVITAS FISIK DALAM KEHIDUPAN SISWA

Oleh Muhammad Habibi Raihan

Aktivitas fisik merupakan bagian penting dalam kehidupan siswa karena berperan dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan pemeliharaan kesehatan (Erliana, 2019). Berbagai bentuk aktivitas, seperti berjalan kaki, bermain, mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), maupun kegiatan ekstrakurikuler, memberikan kesempatan bagi tubuh untuk bergerak secara aktif (Yadi *et al*., 2025). Kebiasaan tersebut tidak hanya berkontribusi terhadap kebugaran jasmani, tetapi juga membantu meningkatkan kemampuan berpikir, mengelola emosi, serta membangun keterampilan social (Basuki *et al*., 2020).

Perkembangan teknologi dan perubahan pola hidup membawa pengaruh terhadap tingkat aktivitas fisik peserta didik. Berbagai kemudahan yang ditawarkan perangkat digital membuat sebagian aktivitas sehari-hari dapat dilakukan tanpa banyak bergerak. Apabila kondisi ini berlangsung terus-menerus, waktu yang digunakan untuk aktivitas fisik dapat berkurang sehingga berdampak pada kesehatan dan kebugaran tubuh. Oleh sebab itu, membiasakan

siswa untuk tetap aktif bergerak menjadi salah satu langkah penting dalam menciptakan pola hidup sehat sejak usia sekolah (JP *et al*., 2023).

Aktivitas fisik tidak selalu harus dilakukan dalam bentuk olahraga yang terstruktur. Gerakan sederhana yang dilakukan secara rutin dalam kehidupan sehari-hari juga memberikan manfaat bagi tubuh apabila dilakukan dengan intensitas dan durasi yang sesuai. Kebiasaan aktif bergerak membantu menjaga fungsi jantung dan paru-paru, memperkuat otot dan tulang, meningkatkan daya tahan tubuh, serta mendukung keseimbangan antara kesehatan fisik dan mental. Dengan demikian, aktivitas fisik menjadi fondasi penting dalam membentuk peserta didik yang sehat, aktif, dan produktif (Raudatus Syaadah *et al*., 2022).

Bab ini membahas dinamika aktivitas fisik dalam kehidupan siswa, faktor-faktor yang memengaruhi kebiasaan bergerak, manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan tubuh, serta berbagai upaya yang dapat dilakukan untuk membangun gaya hidup aktif di lingkungan sekolah maupun keluarga. Melalui pembahasan tersebut diharapkan pembaca memahami bahwa aktivitas fisik merupakan kebutuhan yang perlu dipenuhi secara berkelanjutan sebagai bagian dari pembentukan generasi yang sehat dan berkarakter.

3.1 Aktivitas Fisik dalam Kehidupan Siswa

Aktivitas fisik merupakan bagian penting dalam kehidupan siswa karena hampir seluruh proses pertumbuhan dan perkembangan dipengaruhi oleh kebiasaan tubuh untuk bergerak. Pada usia sekolah, bergerak bukan sekadar kegiatan untuk menghabiskan energi, melainkan kebutuhan yang mendukung perkembangan fisik, mental, dan sosial. Berbagai

aktivitas yang dilakukan setiap hari, seperti berjalan menuju kelas, mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani, bermain bersama teman, membantu pekerjaan rumah, atau bersepeda di lingkungan sekitar, menjadi bentuk aktivitas fisik yang berkontribusi terhadap kesehatan apabila dilakukan secara rutin (Prayogi *et al*., 2024).

Perkembangan zaman telah membawa perubahan pada pola aktivitas siswa. Kemajuan teknologi memberikan banyak kemudahan dalam memperoleh informasi, berkomunikasi, dan belajar. Akan tetapi, perubahan tersebut juga mengubah cara siswa menghabiskan waktu. Jika pada masa sebelumnya anak-anak lebih sering mengisi waktu luang dengan permainan yang melibatkan banyak gerakan, saat ini sebagian besar waktu justru dihabiskan di depan layar telepon pintar, komputer, atau perangkat digital lainnya. Kondisi tersebut membuat aktivitas yang melibatkan gerak tubuh semakin berkurang dan digantikan oleh kegiatan yang bersifat pasif (Arifin, 2017).

Fenomena berkurangnya aktivitas fisik menjadi salah satu tantangan yang dihadapi dunia pendidikan. Tidak sedikit siswa yang menghabiskan waktu berjam-jam untuk belajar secara daring, mengerjakan tugas menggunakan komputer, menonton video, bermain gim, atau menjelajahi media sosial. Aktivitas tersebut memang memberikan manfaat dalam mendukung pembelajaran dan hiburan, tetapi apabila dilakukan secara berlebihan dapat mengurangi kesempatan tubuh untuk bergerak. Akibatnya, kebugaran jasmani menurun, tubuh lebih mudah lelah, konsentrasi belajar berkurang, dan risiko gangguan kesehatan meningkat (Rahmatika & Sifaq, 2024).

Perubahan pola hidup juga dipengaruhi oleh lingkungan tempat siswa tumbuh. Di wilayah perkotaan, terbatasnya ruang terbuka dan meningkatnya kepadatan permukiman menyebabkan kesempatan bermain di luar rumah semakin berkurang. Di sisi lain, padatnya jadwal belajar, les, maupun kegiatan akademik membuat waktu luang untuk melakukan aktivitas fisik menjadi semakin terbatas. Akibatnya, kebiasaan bergerak yang dahulu berlangsung secara alami mulai tergantikan oleh aktivitas yang lebih banyak dilakukan dalam posisi duduk (Ohtaka *et al*., 2024).

Meskipun demikian, aktivitas fisik tidak selalu harus dilakukan melalui olahraga yang terencana atau menggunakan fasilitas khusus. Gerakan sederhana yang dilakukan secara konsisten memiliki manfaat yang tidak kalah penting. Membiasakan berjalan kaki untuk menempuh jarak dekat, menggunakan tangga dibandingkan lift, mengikuti kegiatan olahraga di sekolah, bermain di luar ruangan, atau membantu pekerjaan rumah merupakan contoh aktivitas yang dapat dilakukan setiap hari. Kebiasaan-kebiasaan sederhana tersebut membantu menjaga tubuh tetap aktif sekaligus meningkatkan pengeluaran energi secara alami (Rahmatika & Sifaq, 2024).

Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur memberikan manfaat yang luas bagi kehidupan siswa. Dari sisi kesehatan, tubuh menjadi lebih bugar, kekuatan otot dan tulang berkembang dengan baik, serta fungsi jantung dan paru-paru bekerja lebih optimal. Dari sisi psikologis, aktivitas bergerak membantu mengurangi kejenuhan, meningkatkan suasana hati, dan memperbaiki kemampuan mengendalikan emosi. Sementara itu, dalam kehidupan sosial, berbagai aktivitas yang dilakukan bersama teman dapat

menumbuhkan kerja sama, rasa saling menghargai, kepedulian, dan sportivitas (Fajri *et al*., 2025).

Dalam lingkungan sekolah, aktivitas fisik juga berperan sebagai pendukung keberhasilan belajar. Siswa yang terbiasa bergerak cenderung lebih siap mengikuti pembelajaran karena tubuh terasa lebih segar dan pikiran lebih fokus. Aktivitas fisik membantu meningkatkan aliran darah ke otak sehingga kemampuan berkonsentrasi, mengingat, dan menyelesaikan tugas dapat berkembang lebih baik. Oleh sebab itu, pembiasaan bergerak tidak boleh dipandang sebagai kegiatan yang mengurangi waktu belajar, melainkan sebagai bagian dari upaya menciptakan proses pembelajaran yang lebih efektif (Putra *et al*., 2023).

Membangun kebiasaan aktif bergerak memerlukan dukungan dari berbagai pihak. Sekolah perlu menyediakan lingkungan yang mendorong siswa untuk lebih aktif melalui pembelajaran PJOK, kegiatan ekstrakurikuler, olahraga bersama, maupun penyediaan ruang terbuka yang aman. Keluarga juga memiliki peran penting dengan membatasi penggunaan gawai secara berlebihan serta memberikan kesempatan kepada anak untuk melakukan aktivitas di luar rumah. Dukungan masyarakat melalui penyediaan ruang publik yang nyaman dan aman turut memperkuat kebiasaan hidup aktif (Iswanto & Widayati, 2021).

Aktivitas fisik bukan hanya berkaitan dengan kesehatan tubuh, tetapi juga menjadi bagian dari pembentukan karakter dan kualitas hidup peserta didik. Kebiasaan bergerak yang ditanamkan sejak usia sekolah akan membentuk gaya hidup sehat yang berkelanjutan hingga dewasa. Oleh karena itu, aktivitas fisik perlu dipandang sebagai investasi jangka panjang dalam membangun generasi yang sehat, produktif,

tangguh, dan mampu menghadapi berbagai tantangan pada masa depan (Bouguezzi *et al*., 2023) .

3.2 Pentingnya Bergerak bagi Kesehatan Tubuh

Tubuh manusia dirancang untuk bergerak. Setiap gerakan yang dilakukan, baik dalam aktivitas sederhana maupun kegiatan yang memerlukan tenaga lebih besar, memberikan rangsangan bagi berbagai sistem organ agar tetap bekerja secara optimal. Bagi siswa yang berada pada masa pertumbuhan, bergerak merupakan kebutuhan dasar yang tidak dapat dipisahkan dari proses perkembangan fisik dan mental. Oleh karena itu, aktivitas fisik bukan sekadar pelengkap dalam kehidupan sehari-hari, tetapi menjadi salah satu faktor yang menentukan kualitas kesehatan pada masa sekarang maupun di masa depan (Mangngassai Muhaemin *et al*., 2020).

Kebiasaan bergerak secara teratur memberikan manfaat yang luas bagi fungsi tubuh. Saat seseorang melakukan aktivitas fisik, jantung memompa darah lebih efektif sehingga oksigen dan zat gizi dapat didistribusikan ke seluruh jaringan tubuh. Kondisi tersebut membantu menjaga kesehatan sistem peredaran darah, meningkatkan fungsi paru-paru, serta memperkuat kerja otot dan tulang. Pada usia sekolah, manfaat tersebut sangat penting karena tubuh masih mengalami proses pertumbuhan yang memerlukan dukungan aktivitas fisik yang memadai (Supriadi *et al*., 2025).

Selain berpengaruh terhadap kesehatan fisik, aktivitas bergerak juga memiliki hubungan yang erat dengan kesehatan mental. Gerakan tubuh yang dilakukan secara teratur dapat membantu mengurangi ketegangan, memperbaiki suasana hati, dan meningkatkan rasa percaya diri. Setelah melakukan

aktivitas fisik, tubuh menghasilkan berbagai zat yang berperan dalam menciptakan perasaan nyaman sehingga siswa lebih mudah berkonsentrasi dan memiliki semangat untuk mengikuti kegiatan belajar. Dengan demikian, manfaat bergerak tidak hanya dirasakan oleh tubuh, tetapi juga oleh kemampuan berpikir dan kondisi emosional (Mustafa, 2023).

Dalam kehidupan sehari-hari, manfaat aktivitas fisik tidak selalu harus diperoleh melalui olahraga yang berat. Berjalan kaki menuju kelas, bermain pada waktu istirahat, mengikuti senam bersama, bersepeda, membantu pekerjaan rumah, atau melakukan permainan tradisional juga merupakan bentuk aktivitas yang memberikan kontribusi positif terhadap kesehatan. Yang terpenting adalah aktivitas tersebut dilakukan secara rutin sehingga tubuh terbiasa bergerak dan tidak terlalu lama berada dalam kondisi pasif (Bouguezzi *et al*., 2023) .

Fenomena yang berkembang saat ini menunjukkan bahwa banyak siswa menghabiskan waktu lebih lama untuk duduk di depan layar gawai atau komputer. Kebiasaan tersebut menyebabkan kesempatan tubuh untuk bergerak menjadi semakin sedikit. Apabila berlangsung dalam jangka waktu yang panjang, kondisi tersebut dapat menurunkan kebugaran jasmani, meningkatkan risiko kelebihan berat badan, mengurangi kekuatan otot, serta memengaruhi postur tubuh. Oleh karena itu, membiasakan aktivitas fisik setiap hari menjadi salah satu langkah sederhana yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan sejak usia dini (Supriadi *et al*., 2025).

Kebiasaan aktif bergerak juga berperan dalam membentuk pola hidup sehat yang berkelanjutan. Anak yang sejak kecil terbiasa melakukan aktivitas fisik cenderung membawa kebiasaan tersebut hingga dewasa. Sebaliknya,

kebiasaan hidup yang kurang aktif sering kali berlanjut pada usia berikutnya dan dapat meningkatkan risiko munculnya berbagai penyakit tidak menular. Oleh sebab itu, pembentukan kebiasaan bergerak perlu dimulai sejak masa sekolah melalui dukungan keluarga, sekolah, dan lingkungan sekitar (M Rizky Noorrahman, Arie Rakhman, 2025).

Sekolah memiliki peran penting dalam menanamkan pentingnya aktivitas fisik kepada peserta didik. Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), kegiatan ekstrakurikuler, olahraga bersama, maupun berbagai aktivitas yang mendorong siswa untuk bergerak merupakan bagian dari upaya membangun budaya hidup sehat. Di lingkungan keluarga, orang tua dapat memberikan teladan dengan menjalankan gaya hidup aktif serta membatasi penggunaan gawai yang berlebihan. Sinergi antara sekolah dan keluarga akan menciptakan lingkungan yang mendukung siswa untuk menjadikan aktivitas fisik sebagai kebiasaan sehari-hari (Sarawati *et al*., 2025).

Bergerak bukan hanya bertujuan menjaga kebugaran tubuh, tetapi juga menjadi investasi bagi kualitas hidup di masa depan. Tubuh yang aktif akan lebih siap menghadapi berbagai aktivitas, memiliki daya tahan yang lebih baik, serta mendukung perkembangan kemampuan belajar dan pembentukan karakter. Oleh karena itu, membiasakan aktivitas fisik sejak usia sekolah merupakan langkah penting dalam mewujudkan generasi yang sehat, aktif, produktif, dan mampu menjalani kehidupan dengan kualitas yang lebih baik.

3.3 Tantangan Aktivitas Fisik pada Era Digital

Transformasi digital telah mengubah hampir seluruh aspek kehidupan, termasuk pola aktivitas fisik peserta didik. Kehadiran telepon pintar, komputer, tablet, serta jaringan internet telah memberikan kemudahan dalam memperoleh informasi, berkomunikasi, dan mendukung proses pembelajaran. Perkembangan tersebut membawa banyak manfaat bagi dunia pendidikan, namun secara bersamaan juga mengubah kebiasaan siswa dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Berbagai kegiatan yang sebelumnya melibatkan gerakan tubuh kini dapat dilakukan secara praktis melalui perangkat digital sehingga kebutuhan untuk bergerak menjadi semakin berkurang. Perubahan pola hidup ini menjadi salah satu tantangan dalam upaya membangun budaya hidup aktif di kalangan peserta didik (World Health Organization, 2020).

Penggunaan handphone dan media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan siswa. Perangkat digital dimanfaatkan untuk mengikuti pembelajaran, mengerjakan tugas, mencari informasi, berkomunikasi, hingga menikmati berbagai bentuk hiburan. Meskipun memberikan banyak kemudahan, penggunaan gawai yang berlangsung dalam waktu lama tanpa disertai aktivitas fisik yang memadai dapat meningkatkan waktu duduk dan mengurangi kesempatan tubuh untuk bergerak. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pemanfaatan teknologi perlu diimbangi dengan pengelolaan waktu yang baik agar tidak mengurangi aktivitas fisik yang dibutuhkan selama masa pertumbuhan (World Health Organization, 2020).

Salah satu konsekuensi yang paling banyak dibahas dalam berbagai penelitian adalah meningkatnya perilaku sedentari. Perilaku sedentari merupakan keadaan ketika seseorang menghabiskan sebagian besar waktunya dalam

posisi duduk atau berbaring dengan pengeluaran energi yang sangat rendah. Pada kelompok usia sekolah, perilaku ini banyak dijumpai ketika mengikuti pembelajaran, mengerjakan tugas, bermain gim, menonton video, maupun menggunakan media sosial dalam waktu yang berkepanjangan. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menegaskan bahwa meningkatnya waktu sedentari, terutama waktu layar untuk hiburan (*recreational screen time*), berhubungan dengan menurunnya kebugaran jasmani, kesehatan kardiometabolik, kualitas tidur, serta kesehatan mental pada anak dan remaja (Chaput *et al*., 2020).

Era digital juga membawa perubahan terhadap kebiasaan bermain anak. Permainan tradisional yang sebelumnya banyak dilakukan di halaman rumah, lapangan, atau ruang terbuka kini semakin jarang dijumpai. Waktu luang lebih banyak dihabiskan melalui permainan digital yang tidak selalu melibatkan aktivitas fisik. Selain pengaruh teknologi, keterbatasan ruang terbuka, meningkatnya kepadatan permukiman, serta padatnya jadwal akademik turut mengurangi kesempatan siswa untuk bermain di luar ruangan. Padahal, aktivitas luar ruang memberikan manfaat yang luas, seperti meningkatkan kemampuan motorik, koordinasi gerak, keterampilan sosial, kreativitas, dan kemandirian (Chaput *et al*., 2020).

Kurangnya aktivitas fisik dalam jangka panjang dapat menimbulkan berbagai dampak terhadap kesehatan. Kebiasaan hidup yang kurang aktif berhubungan dengan menurunnya kebugaran jasmani, meningkatnya risiko kelebihan berat badan, melemahnya kekuatan otot dan tulang, serta menurunnya daya tahan tubuh. Selain itu, berbagai penelitian menunjukkan bahwa rendahnya aktivitas fisik juga berkaitan dengan meningkatnya risiko penyakit tidak

menular, seperti penyakit kardiovaskular, diabetes melitus tipe 2, dan gangguan metabolik pada masa dewasa. Dari sisi psikologis, kurang bergerak dapat memengaruhi suasana hati, menurunkan kemampuan berkonsentrasi, serta meningkatkan tingkat stres apabila berlangsung secara terus-menerus (Hayati *et al*., 2023).

Meskipun demikian, perkembangan teknologi tidak perlu dipandang sebagai penghambat aktivitas fisik. Teknologi justru dapat dimanfaatkan sebagai sarana untuk membangun gaya hidup sehat, misalnya melalui aplikasi pemantau aktivitas harian, video latihan kebugaran, maupun berbagai program edukasi kesehatan yang mudah diakses. Yang diperlukan adalah kemampuan mengelola penggunaan teknologi secara seimbang sehingga waktu belajar dan hiburan berbasis digital tetap diiringi dengan aktivitas fisik yang cukup. Membiasakan berjalan kaki, melakukan peregangan setelah belajar, mengikuti kegiatan olahraga di sekolah, serta memanfaatkan waktu luang untuk bermain di luar ruangan merupakan langkah sederhana yang dapat membantu menjaga tubuh tetap aktif (Chaput *et al*., 2020).

Upaya mengatasi tantangan aktivitas fisik pada era digital memerlukan kerja sama berbagai pihak. Sekolah berperan dalam menyediakan lingkungan belajar yang mendukung aktivitas fisik melalui pembelajaran PJOK, kegiatan olahraga, maupun pemanfaatan ruang terbuka. Keluarga berperan dalam mengatur penggunaan gawai, memberikan teladan hidup sehat, serta mendorong anak untuk lebih banyak bergerak. Di sisi lain, masyarakat dapat mendukung melalui penyediaan fasilitas olahraga dan ruang publik yang aman serta mudah diakses. Sinergi antara sekolah, keluarga, dan masyarakat menjadi landasan penting dalam membangun budaya hidup aktif sehingga peserta didik

mampu memanfaatkan teknologi secara bijaksana tanpa mengabaikan kebutuhan tubuh untuk bergerak.

3.4 Manfaat Aktivitas Fisik bagi Siswa

Aktivitas fisik memberikan manfaat yang luas bagi kehidupan siswa karena berperan dalam mendukung proses tumbuh kembang secara menyeluruh. Pada usia sekolah, tubuh mengalami berbagai perubahan fisik dan psikologis yang memerlukan dukungan gaya hidup aktif. Oleh sebab itu, aktivitas fisik tidak hanya dipandang sebagai sarana untuk menjaga kebugaran, tetapi juga sebagai bagian penting dalam membentuk kualitas hidup, kemampuan belajar, dan karakter peserta didik (Wijaya, 2020) .

Dari aspek kesehatan fisik, aktivitas fisik membantu menjaga fungsi organ tubuh agar bekerja secara optimal. Gerakan yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan kekuatan otot, memperkuat tulang, menjaga kelenturan sendi, serta memperbaiki fungsi jantung dan paru-paru. Selain itu, aktivitas fisik membantu tubuh menggunakan energi secara lebih efektif sehingga berperan dalam menjaga berat badan tetap seimbang. Kebiasaan aktif bergerak sejak usia sekolah juga menjadi salah satu langkah penting dalam mengurangi risiko berbagai gangguan kesehatan pada masa dewasa (Rohmansyah, 2017).

Aktivitas fisik juga memberikan manfaat terhadap kesehatan mental dan emosional. Setelah melakukan berbagai aktivitas yang melibatkan gerakan tubuh, siswa umumnya merasa lebih segar, rileks, dan bersemangat dalam menjalani kegiatan belajar. Kondisi tersebut membantu mengurangi kejenuhan akibat rutinitas akademik sekaligus meningkatkan rasa percaya diri. Kebiasaan bergerak secara teratur juga

mendukung kemampuan siswa dalam mengendalikan emosi dan beradaptasi dengan berbagai situasi yang dihadapi di lingkungan sekolah (Atmaja & Suroto, 2025).

Dalam proses pembelajaran, aktivitas fisik memiliki hubungan yang erat dengan kemampuan belajar. Tubuh yang aktif cenderung lebih siap menerima materi pembelajaran karena kondisi fisik yang baik mendukung konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan berpikir. Siswa yang memiliki kebiasaan hidup aktif umumnya lebih mudah mengikuti kegiatan belajar, mampu mempertahankan fokus lebih lama, serta memiliki semangat yang lebih tinggi dalam menyelesaikan berbagai tugas di sekolah (Sari *et al*., 2024).

Selain memberikan manfaat bagi kesehatan dan prestasi belajar, aktivitas fisik juga menjadi media pembentukan karakter. Berbagai kegiatan olahraga maupun permainan yang dilakukan secara bersama mengajarkan pentingnya kerja sama, disiplin, tanggung jawab, sportivitas, serta sikap saling menghargai. Nilai-nilai tersebut berkembang melalui pengalaman langsung ketika siswa berlatih, mengikuti aturan permainan, bekerja sama dalam tim, maupun menerima kemenangan dan kekalahan dengan sikap yang positif. Pengalaman tersebut menjadi bekal yang bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari maupun pada masa mendatang (Arifin, 2017).

Aktivitas fisik juga memperluas kesempatan siswa untuk berinteraksi dengan teman sebaya. Melalui berbagai kegiatan yang dilakukan secara berkelompok, siswa belajar membangun komunikasi, mempererat hubungan sosial, serta menumbuhkan rasa memiliki terhadap lingkungan sekolah. Interaksi yang terjalin melalui aktivitas fisik menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan sekaligus

mendukung perkembangan kemampuan sosial peserta didik (Sari *et al*., 2024).

Berbagai manfaat tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki peran yang jauh lebih luas daripada sekadar menjaga kebugaran tubuh. Kebiasaan bergerak secara teratur menjadi bagian penting dalam mendukung kesehatan, meningkatkan kemampuan belajar, membentuk karakter, dan memperkuat hubungan sosial. Oleh karena itu, aktivitas fisik perlu dibiasakan sejak usia sekolah agar menjadi fondasi bagi terbentuknya generasi yang sehat, aktif, produktif, dan berkarakter.

3.5 Aktivitas Fisik sebagai Investasi Kesehatan Masa Depan

Aktivitas fisik merupakan investasi jangka panjang yang memberikan manfaat bagi kesehatan sepanjang siklus kehidupan. Kebiasaan bergerak yang dibangun sejak usia sekolah tidak hanya berpengaruh terhadap kondisi fisik pada masa kanak-kanak dan remaja, tetapi juga menjadi fondasi dalam membentuk pola hidup sehat hingga usia dewasa. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa individu yang terbiasa aktif bergerak sejak dini cenderung mempertahankan kebiasaan tersebut pada tahap kehidupan berikutnya. Oleh karena itu, pembentukan perilaku hidup aktif pada usia sekolah menjadi salah satu strategi penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia di masa depan (World Health Organization, 2020).

Masa sekolah merupakan periode yang sangat menentukan dalam pembentukan perilaku kesehatan. Pada fase ini, peserta didik mengalami pertumbuhan fisik, perkembangan kemampuan motorik, serta perubahan

psikologis yang berlangsung secara cepat. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur memberikan rangsangan positif terhadap perkembangan tulang, otot, sendi, sistem kardiovaskular, dan sistem pernapasan. Selain mendukung proses pertumbuhan, kebiasaan bergerak juga membantu meningkatkan koordinasi, keseimbangan, kelincahan, serta kemampuan mengendalikan gerak tubuh. Dengan demikian, aktivitas fisik menjadi bagian penting dalam menunjang perkembangan peserta didik secara menyeluruh (Chaput *et al*., 2020).

Investasi kesehatan melalui aktivitas fisik juga memiliki nilai strategis dalam mencegah munculnya berbagai penyakit tidak menular. Organisasi Kesehatan Dunia menyatakan bahwa kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu faktor risiko utama terjadinya penyakit kardiovaskular, diabetes melitus tipe 2, obesitas, serta beberapa jenis kanker. Meskipun penyakit tersebut umumnya muncul pada usia dewasa, berbagai faktor risikonya telah berkembang sejak masa anak-anak dan remaja. Oleh karena itu, membiasakan aktivitas fisik sejak usia sekolah menjadi langkah preventif yang berperan dalam menurunkan risiko gangguan kesehatan pada masa mendatang (World Health Organization, 2020).

Selain memberikan manfaat terhadap kesehatan fisik, aktivitas fisik berkontribusi pada perkembangan fungsi kognitif dan kesehatan mental. Gerakan tubuh yang dilakukan secara teratur membantu meningkatkan aliran darah menuju otak sehingga mendukung proses berpikir, kemampuan memusatkan perhatian, serta daya ingat. Berbagai kajian juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik berkaitan dengan meningkatnya kesejahteraan psikologis, berkurangnya tingkat kecemasan, serta meningkatnya rasa percaya diri pada anak dan remaja. Dengan kondisi fisik dan mental yang lebih

baik, peserta didik memiliki kesiapan yang lebih optimal dalam mengikuti proses pembelajaran maupun menghadapi berbagai tantangan akademik (Erliana, 2019).

Aktivitas fisik juga menjadi sarana pembentukan karakter dan keterampilan sosial. Melalui berbagai bentuk permainan, olahraga, maupun kegiatan kelompok, peserta didik belajar bekerja sama, menghargai aturan, bertanggung jawab, serta menunjukkan sikap sportivitas. Pengalaman tersebut membentuk nilai-nilai positif yang tidak hanya bermanfaat selama berada di lingkungan sekolah, tetapi juga menjadi bekal dalam kehidupan bermasyarakat. Oleh sebab itu, aktivitas fisik memiliki fungsi edukatif yang tidak dapat dipisahkan dari proses pembentukan karakter peserta didik (Anggara *et al*., 2026).

Dalam pembangunan sumber daya manusia, aktivitas fisik berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup dan produktivitas. Individu yang memiliki kebiasaan hidup aktif cenderung memiliki tingkat kebugaran yang lebih baik, mampu menjalankan aktivitas sehari-hari secara optimal, serta memiliki risiko yang lebih rendah mengalami penurunan fungsi fisik pada usia lanjut. Kebiasaan tersebut juga mendukung terciptanya masyarakat yang lebih sehat, produktif, dan mandiri sehingga dapat memberikan dampak positif bagi pembangunan di bidang kesehatan, pendidikan, maupun ekonomi (World Health Organization, 2020).

Membangun kebiasaan hidup aktif memerlukan dukungan dari berbagai lingkungan tempat peserta didik tumbuh dan berkembang. Sekolah memiliki peran melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), kegiatan ekstrakurikuler, serta penyediaan lingkungan belajar yang mendorong peserta didik untuk lebih banyak bergerak. Di lingkungan keluarga, orang tua berperan

sebagai teladan dalam menerapkan pola hidup sehat, mengatur penggunaan perangkat digital secara bijaksana, dan memberikan kesempatan kepada anak untuk melakukan aktivitas fisik bersama. Sementara itu, masyarakat berkontribusi melalui penyediaan ruang terbuka, fasilitas olahraga, dan lingkungan yang aman sehingga peserta didik memiliki kesempatan yang lebih luas untuk membangun kebiasaan hidup aktif (Chaput *et al*., 2020).

Dengan demikian, aktivitas fisik bukan sekadar aktivitas yang bertujuan menjaga kebugaran tubuh, melainkan investasi kesehatan yang memberikan manfaat sepanjang hayat. Pembiasaan hidup aktif sejak usia sekolah menjadi langkah strategis dalam membentuk generasi yang sehat, produktif, berdaya saing, dan berkarakter. Semakin dini kebiasaan tersebut ditanamkan, semakin besar peluang terciptanya kualitas hidup yang lebih baik bagi individu maupun masyarakat pada masa yang akan datang.

Pembangunan kebiasaan hidup aktif juga perlu dipahami sebagai bagian dari investasi sosial. Individu yang memiliki kondisi kesehatan yang baik akan lebih mampu mengikuti proses pendidikan, berpartisipasi dalam kehidupan bermasyarakat, serta memberikan kontribusi yang lebih besar terhadap lingkungan sekitarnya. Sebaliknya, rendahnya tingkat aktivitas fisik dapat meningkatkan beban kesehatan pada masa mendatang, baik bagi individu, keluarga, maupun masyarakat. Oleh karena itu, upaya membiasakan aktivitas fisik sejak usia sekolah tidak hanya memberikan manfaat bagi peserta didik sebagai individu, tetapi juga menjadi bagian dari pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas (Fadilah *et al*., 2024).

Dalam perspektif pendidikan, aktivitas fisik memiliki hubungan yang erat dengan terbentuknya lingkungan belajar yang sehat. Peserta didik yang terbiasa bergerak secara aktif umumnya memiliki kesiapan belajar yang lebih baik karena kondisi tubuh yang bugar mendukung kemampuan berkonsentrasi, berpikir kritis, dan menyelesaikan tugas secara efektif. Aktivitas fisik juga membantu mengurangi kejenuhan akibat proses pembelajaran yang berlangsung dalam waktu lama, terutama pada era digital ketika sebagian besar kegiatan belajar melibatkan penggunaan perangkat elektronik. Dengan demikian, pembiasaan aktivitas fisik tidak dapat dipisahkan dari upaya meningkatkan mutu proses pembelajaran (Sulistiono, 2018).

Perkembangan ilmu pengetahuan menunjukkan bahwa kebiasaan hidup sehat dibentuk melalui proses yang berlangsung secara bertahap. Kebiasaan tersebut tidak muncul karena adanya aturan semata, melainkan berkembang melalui pengalaman, pembiasaan, dan keteladanan yang dilakukan secara berulang. Peserta didik yang setiap hari memperoleh kesempatan untuk bergerak, bermain, berolahraga, serta mengikuti berbagai aktivitas yang melibatkan gerak tubuh akan lebih mudah menjadikan aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup. Sebaliknya, apabila kesempatan tersebut semakin berkurang, kebiasaan hidup aktif akan sulit berkembang dan perlahan digantikan oleh perilaku yang lebih pasif (Huwaida *et al*., 2022).

Perubahan lingkungan sosial pada era digital juga menuntut adanya inovasi dalam membangun budaya hidup aktif. Pemanfaatan teknologi tidak harus dipandang sebagai hambatan, tetapi dapat dijadikan sarana untuk mendukung aktivitas fisik. Berbagai aplikasi kebugaran, video latihan, pencatat jumlah langkah, maupun program olahraga berbasis

digital dapat dimanfaatkan sebagai media edukasi dan motivasi bagi peserta didik. Pendekatan tersebut menunjukkan bahwa teknologi dan aktivitas fisik dapat berjalan secara berdampingan apabila digunakan secara bijaksana dan disesuaikan dengan kebutuhan perkembangan anak (Supriadi *et al*., 2025).

Aktivitas fisik juga memiliki nilai strategis dalam membentuk karakter peserta didik. Berbagai kegiatan yang melibatkan gerakan tubuh mengajarkan pentingnya disiplin, tanggung jawab, kerja sama, kepemimpinan, ketekunan, serta kemampuan mengambil keputusan. Nilai-nilai tersebut berkembang melalui pengalaman langsung ketika peserta didik mengikuti permainan, latihan, maupun kegiatan olahraga bersama. Pembelajaran yang diperoleh melalui pengalaman nyata cenderung lebih mudah dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sehingga aktivitas fisik menjadi media yang efektif dalam membangun karakter positif (Huwaida *et al*., 2022).

Di samping itu, aktivitas fisik mendukung terbentuknya kemampuan adaptasi terhadap perubahan lingkungan. Peserta didik yang memiliki kondisi fisik yang baik umumnya lebih siap menghadapi tuntutan akademik, perubahan sosial, maupun berbagai tantangan kehidupan. Ketahanan fisik yang didukung oleh kebiasaan hidup aktif juga berpengaruh terhadap ketahanan mental, sehingga peserta didik mampu menghadapi tekanan, mengelola emosi, serta mempertahankan motivasi dalam mencapai tujuan belajar. Hubungan antara kesehatan fisik dan kesiapan psikologis tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki manfaat yang bersifat menyeluruh bagi perkembangan individu (Sulistiono, 2018).

Keberhasilan membangun generasi yang sehat memerlukan komitmen jangka panjang dari seluruh pemangku kepentingan. Program pembiasaan aktivitas fisik akan memberikan hasil yang lebih optimal apabila dilaksanakan secara berkesinambungan melalui sinergi antara sekolah, keluarga, pemerintah, dan masyarakat. Penyediaan ruang terbuka yang aman, pelaksanaan kegiatan olahraga secara rutin, penguatan pembelajaran PJOK, serta peningkatan literasi mengenai pentingnya aktivitas fisik merupakan beberapa langkah yang dapat dilakukan untuk memperkuat budaya hidup aktif di lingkungan pendidikan (Fadilah *et al*., 2024).

Pada akhirnya, aktivitas fisik bukan sekadar bagian dari rutinitas harian, tetapi merupakan investasi yang menghasilkan manfaat sepanjang kehidupan. Kebiasaan bergerak yang ditanamkan sejak usia sekolah akan membentuk individu yang lebih sehat, mandiri, produktif, serta memiliki karakter yang kuat. Investasi tersebut tidak hanya berdampak pada peningkatan kualitas hidup individu, tetapi juga berkontribusi terhadap terwujudnya masyarakat yang lebih sehat, aktif, dan berdaya saing pada masa depan.

3.6 Membangun Kebiasaan Aktif Bergerak

Membangun kebiasaan aktif bergerak merupakan proses yang memerlukan pembiasaan secara bertahap dan dilakukan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Kebiasaan tersebut tidak terbentuk dalam waktu singkat, tetapi berkembang melalui aktivitas sederhana yang dilakukan secara berulang hingga menjadi bagian dari gaya hidup. Bagi siswa, membiasakan diri untuk aktif bergerak sejak usia sekolah menjadi langkah penting dalam menjaga

kesehatan sekaligus mendukung pertumbuhan dan perkembangan secara optimal (Huwaida *et al*., 2022).

Kebiasaan aktif bergerak dapat dimulai dari aktivitas yang dekat dengan kehidupan siswa. Berjalan kaki menuju kelas, memanfaatkan tangga dibandingkan lift, mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dengan penuh semangat, bermain pada waktu istirahat, serta membantu pekerjaan rumah merupakan contoh aktivitas yang dapat dilakukan tanpa memerlukan fasilitas khusus. Meskipun terlihat sederhana, kegiatan tersebut memberikan kontribusi terhadap peningkatan kebugaran apabila dilakukan secara rutin (Fadilah *et al*., 2024).

Di lingkungan sekolah, pembentukan kebiasaan hidup aktif memerlukan dukungan dari berbagai unsur. Guru tidak hanya berperan sebagai penyampai materi, tetapi juga menjadi teladan dalam menerapkan gaya hidup sehat. Sekolah dapat menciptakan suasana yang mendorong peserta didik untuk lebih banyak bergerak melalui kegiatan senam bersama, olahraga antarkelas, permainan edukatif, maupun pemanfaatan ruang terbuka sebagai tempat beraktivitas. Lingkungan sekolah yang mendukung akan memberikan kesempatan kepada siswa untuk menjadikan aktivitas fisik sebagai bagian dari rutinitas harian (Fadilah *et al*., 2024).

Peran keluarga tidak kalah penting dalam membentuk kebiasaan aktif bergerak. Orang tua dapat memberikan contoh melalui penerapan gaya hidup sehat di rumah, seperti berolahraga bersama, berjalan santai pada akhir pekan, atau mengajak anak melakukan aktivitas di luar ruangan. Selain itu, pengaturan waktu penggunaan gawai secara bijaksana juga membantu mengurangi kebiasaan duduk terlalu lama dan

memberikan ruang bagi anak untuk melakukan aktivitas fisik yang lebih beragam (Sulistiono, 2018).

Lingkungan masyarakat turut memberikan pengaruh terhadap kebiasaan bergerak siswa. Ketersediaan taman, lapangan olahraga, jalur pejalan kaki, maupun ruang terbuka yang aman dapat mendorong anak untuk lebih aktif beraktivitas di luar rumah. Sebaliknya, lingkungan yang kurang mendukung sering kali membuat anak lebih memilih menghabiskan waktu di dalam rumah dengan perangkat digital. Oleh karena itu, penyediaan fasilitas publik yang ramah bagi anak menjadi salah satu upaya untuk menumbuhkan budaya hidup aktif di masyarakat (Chaput *et al*., 2020).

Pada era digital, tantangan terbesar dalam membangun kebiasaan aktif bergerak adalah meningkatnya penggunaan perangkat elektronik sebagai sarana belajar maupun hiburan. Kondisi tersebut tidak dapat dihindari, tetapi dapat diimbangi dengan pengaturan waktu yang seimbang antara aktivitas di depan layar dan aktivitas fisik. Membiasakan melakukan peregangan setelah belajar, berjalan kaki dalam waktu tertentu, atau mengikuti kegiatan olahraga secara teratur merupakan langkah sederhana yang dapat diterapkan untuk menjaga tubuh tetap aktif (Sulistiono, 2018).

Kebiasaan aktif bergerak yang ditanamkan sejak usia sekolah akan memberikan manfaat hingga masa dewasa. Selain membantu menjaga kesehatan dan kebugaran, kebiasaan tersebut membentuk sikap disiplin, tanggung jawab, serta kesadaran untuk menjalani pola hidup sehat. Oleh karena itu, membangun kebiasaan aktif bergerak perlu menjadi komitmen bersama antara sekolah, keluarga, dan masyarakat agar setiap siswa memiliki kesempatan untuk

tumbuh menjadi generasi yang sehat, aktif, produktif, dan berkarakter (Sulistiono, 2018).

Pembentukan kebiasaan aktif bergerak memerlukan proses yang berlangsung secara berkelanjutan. Perubahan perilaku tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan mengenai manfaat aktivitas fisik, tetapi juga oleh lingkungan yang memberikan kesempatan untuk mempraktikkan kebiasaan tersebut setiap hari. Semakin sering peserta didik memperoleh pengalaman melakukan aktivitas fisik dalam berbagai situasi, semakin besar kemungkinan kebiasaan tersebut bertahan hingga memasuki usia dewasa. Oleh karena itu, pembiasaan perlu dilakukan secara konsisten melalui kegiatan yang sesuai dengan karakteristik, kebutuhan, dan tahap perkembangan peserta didik.

Keberhasilan membangun kebiasaan hidup aktif juga dipengaruhi oleh motivasi yang dimiliki peserta didik. Aktivitas fisik akan lebih mudah menjadi kebiasaan apabila dilakukan dalam suasana yang menyenangkan, aman, dan tidak menimbulkan tekanan. Berbagai bentuk permainan, olahraga rekreasi, maupun kegiatan yang melibatkan kerja sama antarteman dapat meningkatkan minat siswa untuk bergerak. Pendekatan yang berorientasi pada pengalaman positif akan mendorong peserta didik memandang aktivitas fisik sebagai kebutuhan, bukan sebagai kewajiban (Huwaida *et al*., 2022).

Pembiasaan aktif bergerak perlu diintegrasikan dengan berbagai kegiatan di lingkungan sekolah. Selain melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), sekolah dapat mengembangkan program yang mendorong peserta didik lebih banyak bergerak, seperti senam pagi, aktivitas peregangan sebelum pembelajaran dimulai, jalan sehat, maupun kegiatan olahraga yang

melibatkan seluruh warga sekolah. Integrasi tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik bukan hanya menjadi tanggung jawab mata pelajaran tertentu, tetapi merupakan bagian dari budaya sekolah yang mendukung kesehatan seluruh warga sekolah (Fadilah *et al*., 2024).

Kemajuan teknologi juga dapat dimanfaatkan untuk memperkuat kebiasaan hidup aktif. Berbagai aplikasi kebugaran, penghitung langkah, maupun media edukasi berbasis digital dapat digunakan sebagai sarana untuk memantau aktivitas fisik dan meningkatkan motivasi peserta didik. Pemanfaatan teknologi secara tepat menunjukkan bahwa perkembangan digital tidak selalu mengurangi aktivitas fisik, tetapi dapat menjadi media yang mendukung penerapan gaya hidup sehat apabila digunakan secara proporsional (Chaput *et al*., 2020).

Upaya membangun kebiasaan aktif bergerak memerlukan evaluasi secara berkala agar pelaksanaannya tetap berkelanjutan. Sekolah bersama keluarga dapat mengamati perubahan perilaku peserta didik, seperti meningkatnya partisipasi dalam kegiatan olahraga, berkurangnya waktu yang dihabiskan di depan layar, serta bertambahnya keterlibatan dalam aktivitas luar ruangan. Hasil evaluasi tersebut dapat menjadi dasar untuk mengembangkan program yang lebih sesuai dengan kebutuhan peserta didik sehingga pembiasaan hidup aktif dapat berlangsung secara berkesinambungan (Huwaida *et al*., 2022).

Dengan adanya pembiasaan yang dilakukan secara konsisten, didukung oleh lingkungan yang kondusif, serta diperkuat melalui kerja sama antara sekolah, keluarga, dan masyarakat, aktivitas fisik akan berkembang menjadi bagian dari gaya hidup peserta didik. Kebiasaan tersebut tidak hanya

berkontribusi terhadap peningkatan kebugaran jasmani, tetapi juga membentuk karakter, meningkatkan kualitas hidup, serta mempersiapkan generasi yang sehat, mandiri, produktif, dan mampu menghadapi berbagai tantangan pada masa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

Anggara, N., Ariestika, E., Ardiansyah, R., & Erliana, M. (2026). Socialization of Rules of The Games and Management of Volleyball Match Events for Physical Education Students of Lambung Mangkurat University. *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)*, *7*(1), 64–70.

Arifin, S. (2017). Peran Guru Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Pendidikan Karakter Peserta Didik. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, *16*(1). https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i1.3666

Atmaja, L. S., & Suroto. (2025). Persepsi Siswa SMA Negeri 16 Surabaya terhadap Pelaksanaan Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *9*, 30120–30123.

Basuki, S., Perdinanto, P., & Hamid, A. (2020). Effect of strengthening supervisory training on principal competence. *Utopia y Praxis Latinoamericana*, *25*(Extra6), 353–364. https://doi.org/10.5281/zenodo.3987639

Bouguezzi, R., Sammoud, S., Markov, A., Negra, Y., & Chaabene, H. (2023). Why Flexibility Deserves to Be Further Considered as a Standard Component of Physical Fitness: A Narrative Review of Existing Insights from Static Stretching Study Interventions. *Youth*, *3*(1), 146–156. https://doi.org/10.3390/youth3010010

Chaput, J. P., Willumsen, J., Bull, F., Chou, R., Ekelund, U., Firth, J., Jago, R., Ortega, F. B., & Katzmarzyk, P. T. (2020). 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5–17 years: summary of the evidence. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *17*(1), 1–9. https://doi.org/10.1186/s12966-020-01037-z

Erliana, M. (2019). Pengaruh pembelajaran model bermain terhadap keterampilan passing bawah bola voli mini. *Jurnal Multilateral*, *13*(1), 53–62.

Fadilah, C., Rosidi, S., Sunuyeko, N., & Sakban, R. (2024). Physical activity, physical activity enjoyment, and physical fitness with students' resilience in senior high school (SMA) in indonesia. *MULTILATERAL: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, *23*(4), 282–294.

Fajri, A., Yulisatria, G., Malasari, C. A., Dongoran, M. F., & Siregar, F. S. (2025). Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan (JISBG) STRATEGIES IN PHYSICAL EDUCATION AT PRIMARY SCHOOLS : A LITERATURE. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan (JISBG)*, *13*, 97–111.

Hayati, N., Fauzan, L. A., & Dirgantoro, E. W. (2023). Analisis Kebugaran Jasmani Peserta Didik Di Tinjau Dari Aktivitas Fisik Di Luar Jam Sekolah Di Kabupaten Hulu Sungai Utara. *STABILITAS: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, *4*(3), 241–246. https://doi.org/10.20527/mpj.v4i3.2328

Huwaida, Z., Anggraini, F. T., & Firdawati, F. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa SDN 13 Sungai Pisang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, *2*(4), 243–248. https://doi.org/10.25077/jikesi.v2i4.361

Iswanto, A., & Widayati, E. (2021). PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI YANG EFEKTIF DAN BERKUALITAS. *Majalah Ilmiah Olahraga (MAJORA)*, *27*(1), 13–17.

JP, E., Hutabarat, Naibaho, L., & Rantung, D. A. (2023). VOLUME 6 ISSUE 11 NOVEMBER 2023 Memahami Peran Pendidikan di Era Post Modern Melalui Pandangan John Dewey Jurnal Kolaboratif Sains (JKS) Pages : 1572-1578. *Kolaboratif Sains*, *6*(11), 1572–1578. https://doi.org/10.56338/jks.v6i11.4403

M Rizky Noorrahman, Arie Rakhman, R. (2025). Pengaruh Jadwal Pembelajaran Terhadap Efektivitas Siswa Dalam Kegiatan Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, *11*(1), 194–203.

Mangngassai Muhaemin, I. A., Syaiful, A., & Marsuki. (2020). Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi Mata Tangan dan Fleksibilitas Pergelangan Tangan Terhadap Ketepatan Long Servis Bulutangkis. *Http://Journal.Binadarma.Ac.Id/Index.Php/Olympia*, *5994*(2), 7–16.

Mustafa, P. S. (2023). *Buku Ajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk Guru Kelas MI/SD*.

Ohtaka, M., Saito, M., & Ito, Y. (2024). Stretching exercises for growing children: evaluation of obesity, flexibility, pain and injury of musculoskeletal organs before and one year later. *Journal of Rural Medicine*, *19*(3), 150–157. https://doi.org/10.2185/jrm.2023-051

Prasetyo, D., Putra, R. P., & Burstiando, R. (2024). Peningkatan Gerak Motorik Lari dengan Menggunakan Permainan Lompat Tali Kelas 4-6 Usia 9-12 Tahun di SDN 02 Batokan Tulungagung. *Seminar Nasional Sains, Kesehatan, Dan Pembelajaran 4*, 734–741.

Prayogi, S., Firdiansyah, H. M., Aljaohari, Z. A., Wibowo, S., & Prambudi, D. Y. (2024). Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Tradisional pada Mata Pelajaran PJOK. *Jurnal Porkes*, *7*(2), 770–781. https://doi.org/10.29408/porkes.v7i2.26143

Putra, A., Wijayanti, N. P. N., Sulastio, A., Ramadi, & Sinulingga, A. R. (2023). *EFEKTIVITAS PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI SMP NEGERI 4 PUTIK KABUPATEN KEPULAUAN ANAMBAS KEC. PALMATAK*. *11*(1), 61–69.

Rahmatika, H. eka, & Sifaq, A. (2024). Efektifitas Sport Mssage Terhadap Tingkatkan Fleksibilitas Punggung Bawah Pada Cabor Bola Tangan. *JPO:Jurnal Prestasi Olahraga*, *7*, 107–112.

Raudatus Syaadah, M. Hady Al Asy Ary, Nurhasanah Silitonga, & Siti Fauziah Rangkuty. (2022). Pendidikan Formal, Pendidikan Non Formal Dan PendidikanInformal. *PEMA: Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, *2*(2), 125–131.

Rohmansyah, N. A. (2017). PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN OLAHRAGA SEBAGAI MEDIA PENGEMBANGAN KARAKTER SISWA. *Jurnal Penjakora*, *4*(1), 38–50. https://doi.org/https://doi.org/10.23887/penjakora.v4i1.11752

Sarawati, N. N. P., Danardani, W., & Muliarta I Wayan. (2025). Hubungan Kelentukan dan Range Of Motion Dengan Renang Jarak 50 Meter Gaya Frontcraw Pada Atlet Kelompok Umur III Akuatik Kabupaten Buleleng. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan*, *13*(1), 2025.

Sari, A. L., Widyastuti, Y., Istiqomah, N., & Shofiyatun, S. (2024). Manfaat Aktivitas Fisik Bagi Anak Dan Remaja Dengan Obesitas: Scoping Review. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, *10*(2), 310–322. https://doi.org/10.33023/jikep.v10i2.2139

Shalihin, M. T., Abdillah, S., & Fauzan, L. A. (2021). Ketersediaan Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani Yang Digunakan Dalam Pembelajaran Dan Prestasi Di Sma Negeri Kabupaten Banjar. *STABILITAS: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, *2*(2), 135–140. https://doi.org/10.20527/mpj.v2i2.917

Sulistiono, A. A. (2018). Prediksi Aktivitas Fisik Sehari-Hari, Umur, Tinggi, Berat Badan dan Jenis Kelamin terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMP di Banjarmasin. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, *20*(3), 380–389. https://doi.org/10.24832/jpnk.v20i3.152

Supriadi, A., Ujung, H., Limbong, T., Siahaan, C. E., Purba, J. J., & Syaputra, A. (2025). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Remaja: Kajian Terhadap Aktivitas Fisik dan Pola Hidup Sehat. *Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisipliner*, *2*(4), 1498–1506. https://ojs.ruangpublikasi.com/index.php/jpim/article/view/1470

Tapo, Y. B. O. (2020). Evaluasi Status Kebugaran Jasmani Dan Tingkat Penguasaan Keterampilan Olahraga Sepakbola Dan Bola Voli Mahasiswa Pjkr Semester V Stkip Citra Bakti Ngada Berdasarkan Aktivitas Perkuliahan Praktek Dan Pembinaan Kegiatan Ukm. *IMEDTECH (Instructional Media, Design and Technology)*, *4*(1), 37. https://doi.org/10.38048/imedtech.v4i1.223

Wahyuddin, *et al*. (2025). Dampak Aktivitas Fisik Terhadap Aktivitas Anak. *Jurnal Ilmu Olahraga Dan Pendidikan Jasmani*, *1*(1), 1–5.

Wijaya, A. (2020). Indonesian Journal of Primary Education Fleksibilitas Siswa Sekolah Dasar. *Indonesian Journal of Primary Education*, *4*(1), 118–123.

World Health Organization. (2020). WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. In *Routledge Handbook of Youth Sport*.

Yadi, J. I., Ardiansyah, R., Suardhana, F., Putra, E., & Maulana, A. (2025). Potensi Olahraga Dayung Stand Up Paddle Sebagai Alternatif Wisata Olahraga Di Kalimantan Selatan. *Jurnal FKIP*, *6*(1), 1–9.

BAB 4

BUDAYA HIDUP BERSIH DAN SEHAT SEJAK DINI

Oleh Muhammad Syahdan Ridhani

Pendidikan, jika ditilik dari kacamata filosofis dan eksistensial, pada hakikatnya merupakan sebuah proses peradaban yang komprehensif, dinamis, dan berkesinambungan. Ia tidak sekadar berfungsi sebagai pabrik transfer ilmu pengetahuan kognitif dari satu generasi ke generasi berikutnya, melainkan melibatkan internalisasi nilai-nilai luhur kemanusiaan, pembentukan fondasi karakter yang kokoh, penggalian potensi kecerdasan majemuk, serta sebuah tindakan sadar yang berorientasi pada peningkatan kualitas hidup manusia secara substantif dan bermartabat. Di tingkat pendidikan dasar (sekolah dasar atau madrasah ibtidaiyah), mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) menduduki posisi yang sangat strategis, krusial, dan tidak tergantikan karena merupakan instrumen kurikulum wajib yang diamanatkan secara legal oleh pilar kebijakan kurikulum pendidikan nasional.

Eksistensi PJOK dalam struktur kurikulum tidak boleh lagi direduksi, dimarjinalkan, disalahartikan, atau dipandang sebelah mata hanya sebagai kegiatan fisik rekreatif semata untuk pengisi waktu luang anak-anak di luar jam pelajaran kelas yang dianggap lebih "akademis". Sebaliknya, PJOK

adalah sebuah proses edukasi holistik yang terstruktur dengan presisi matematis, di mana peserta didik menumbuhkan dan menyempurnakan keterampilan motorik kasar dan halus, melatih kekuatan mental dan ketangguhan psikologis, membangun kecerdasan emosional dan interaksi sosial yang sehat, serta merawat kebugaran anatomi tubuh yang prima melalui instrumen atau media aktivitas gerak dan permainan edukatif. Melalui stimulasi yang terintegrasi, terencana, dan terukur secara sistematis ini, seluruh aspek perkembangan anak digerakkan secara seimbang. Hal ini bertujuan untuk memberikan kontribusi nyata, signifikan, dan berjangka panjang terhadap kesejahteraan utuh (*well-being*) mereka, baik yang termanifestasi secara fisik, psikologis, maupun spiritual.

PJOK berfungsi sebagai domain pembelajaran sentral dan utama dalam arsitektur kurikulum yang secara spesifik dan eksplisit berfokus pada penguasaan keterampilan fundamental dan literasi konsep gerakan tubuh. Hal ini menjadi teramat penting agar siswa dapat berpartisipasi dan membaur dalam berbagai aktivitas fisik dengan kompetensi kinetik yang mumpuni serta tingkat kepercayaan diri yang tinggi untuk bereksplorasi dengan lingkungan alam dan sosial di sekitarnya. Pendidikan jasmani dan kesehatan yang bersifat holistik mencakup pemeliharaan kesehatan preventif dan kesejahteraan sepanjang hayat, sehingga para perumus kebijakan pendidikan sangat menyadari dan mengakui bahwa penyajian PJOK sebagai mata pelajaran mandiri memberikan fondasi besar bagi habituasi atau pembelajaran hidup sehat seumur hidup (*lifelong learning*).

Sekolah dasar merupakan fase transisi krusial, masa keemasan (*golden age* masa pertengahan anak-anak), dan fondasi awal bagi pembentukan kerangka kepribadian serta

tata nilai seorang anak manusia. Pada periode rentang usia ini, pertumbuhan aspek jasmani tidak sekadar bertugas memfasilitasi percepatan biologis dan pematangan fungsi-fungsi organ tubuh vital, melainkan juga memegang andil yang teramat besar dalam mengonstruksi karakter disiplin waktu, mengasah simpati dan empati terhadap sesama, serta mengoptimalkan dan menyelaraskan perkembangan mental siswa secara menyeluruh dan komprehensif. Salah satu pilar kesehatan esensial, fundamental, dan paling mendesak untuk diinternalisasikan sejak usia dini di lingkungan institusi pendidikan formal tingkat dasar adalah manifestasi nyata dari budaya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

Implementasi PHBS bukanlah sekadar slogan atau poster tempelan di mading sekolah. Ia merupakan sebuah manifestasi langkah preventif dan proaktif yang dilakukan secara sadar, terencana, dan didukung oleh sistem ekologis sekolah untuk merawat anatomi kesehatan, mengantisipasi dan memitigasi risiko transmisi penularan penyakit infeksi yang sangat dinamis, memproteksi sistem kekebalan diri dari gempuran paparan mikroorganisme patogen pembawa penyakit, serta mengundang partisipasi aktif semua elemen masyarakat sekolah dalam memelihara kelestarian dan keasrian lingkungan sekitar. Menanamkan akar kebiasaan positif yang persisten, membentuk sikap mental dan paradigma yang benar, dan menyuplai pengetahuan kognitif yang komprehensif mengenai higienitas sanitasi lingkungan menjadi orientasi utama pendidikan. Tujuannya tidak lain agar individu mampu mengadopsi dan mengadaptasi gaya hidup sehat demi menjaga, melindungi, dan mendongkrak derajat kesehatannya secara independen.

Peserta didik yang duduk di bangku kelas V tingkat sekolah dasar atau madrasah dikategorikan sebagai target sasaran utama yang paling ideal dan strategis dalam intervensi program edukasi penyuluhan PHBS. Hal ini dikarenakan mereka berada pada persimpangan fase usia yang sangat peka, mulai mampu berpikir abstrak, sangat adaptif terhadap hal baru, dan memiliki kapasitas neurologis yang besar untuk dicetak dan dibentuk perilakunya sebelum mereka mencapai usia remaja yang penuh dengan resistensi. Oleh sebab itu, pelaksanaan edukasi, kampanye pembiasaan, dan penyuluhan kesehatan di institusi pendidikan dinilai sangat strategis dan memiliki daya ungkit (*leverage*) yang amat tinggi. Hal ini mengingat anak-anak berada dalam momentum tahapan tumbuh kembang yang sangat haus akan figur teladan, sehingga membutuhkan peletakan fondasi rutinitas positif sebagai perisai hidup mereka.

Apabila kita membedah fenomena ini secara biologis dan epidemiologis, komunitas populasi anak sekolah dipandang sebagai kelompok rentan (*vulnerable demographic*) terhadap sebaran invasi penyakit menular. Karakteristik fisik dan biologis mereka yang masih dalam masa pertumbuhan sel—termasuk di dalamnya sistem imunitas humoral yang belum sepenuhnya matang mengenali antigen, serta pola fluktuatif konsumsi nutrisi gizi yang sering kali tidak terukur dan kurang seimbang—dapat bertransformasi menjadi faktor risiko fatal biologis yang mempermudah dinding pertahanan tubuh mereka dijebol dan terinfeksi oleh berbagai varian agen penyakit menular yang bertebaran di lingkungan tropis.

Selain persoalan internal tubuh, anak usia jenjang sekolah sering kali sangat rentan dan terekspos terhadap persoalan kesehatan lingkungan yang bersumber dari buruknya tingkat higienitas domestik dan kebersihan personal. Ini

bermanifestasi pada rendahnya determinasi dan kesadaran untuk menyikat gigi secara benar dengan teknik yang presisi dan teratur, menjaga dan merawat kebersihan peluh badan, memelihara keindahan dan kebersihan rambut serta memotong kuku yang menjadi sarang cacing, hingga kelemahan membiasakan diri dalam SOP mencuci tangan menggunakan sabun antiseptik secara paripurna.

Kesehatan, pada puncak piramidanya, merupakan sebuah kondisi fundamental dan aset berharga yang secara mutlak menentukan kualitas, kapabilitas, dan daya saing sumber daya manusia bagi kemajuan konstelasi peradaban suatu bangsa. Individu yang memiliki kebugaran kardiovaskular dan kesehatan optimal akan senantiasa mampu menjalankan dan mengeksekusi produktivitasnya secara maksimal tanpa hambatan lelah, termasuk dalam kapasitasnya menyerap materi pembelajaran rumit di sekolah guna meraih lonjakan capaian akademis yang cemerlang. Sebagai serangkaian langkah nyata dan terstruktur untuk mendongkrak agregat derajat kesehatan masyarakat luas, pemerintah dan instansi terkait terus-menerus menggalakkan penerapan sekumpulan perilaku hidup sehat yang wajib dipraktikkan atas dasar kesadaran internal personal melalui proses edukasi yang mencerahkan pikiran. Langkah strategis ini bertujuan agung agar setiap individu mampu menjadi pahlawan bagi dirinya sendiri, menolong dirinya sendiri di sektor kesehatan, dan ikut serta secara komunal menciptakan lingkungan sosiologis yang kondusif, bersih, dan asri.

Konsistensi, ketekunan, dan kedisiplinan dalam memelihara standar kebersihan diri serta ekosistem lingkungan terbukti secara valid dan empiris mampu menjadi tameng yang menangkal berbagai serangan penyakit endemik sekaligus meningkatkan indeks kualitas hidup manusia secara

umum dan merata. Dalam konteks operasional ini, sekolah sebagai institusi pendidikan menjelma menjadi episentrum, rahim peradaban, dan laboratorium sosial yang paling strategis untuk menyuntikkan dan menanamkan nilai-nilai luhur PHBS ke dalam sanubari anak-anak. Mengingat sebagian besar kuota waktu aktif seorang anak dihabiskan berinteraksi di lingkungan institusi pendidikan, maka tidak dapat dimungkiri bahwa sekolah memikul beban dan memegang tanggung jawab moral yang teramat besar dalam mengonstruksi, merajut, dan memvalidasi kebiasaan hidup sehat pada diri setiap siswa. Kebiasaan ini adalah senjata utama guna memotong dan membumihanguskan rantai transmisi penularan penyakit yang kerap kali menjangkiti dan menghancurkan masa depan usia anak sekolah.

Namun demikian, apabila kita membuka mata dan melihat realitas empiris yang terhampar di lapangan keseharian, di tengah laju pusaran modernisasi yang bergerak begitu pesat, masih dijumpai banyak sekali fenomena siswa sekolah dasar yang terjebak dalam gaya hidup abai dan belum menerapkan kaidah PHBS secara disiplin dan konsisten dalam rutinitas harian mereka. Ragam spektrum perilaku kurang sehat, jorok, dan permisif yang amat jamak ditemukan mencoreng wajah area sekolah meliputi kebiasaan fatal mengabaikan ritual cuci tangan sebelum menyantap bekal makanan, tindakan anarkis lingkungan seperti membuang sampah sembarangan di loker atau pojok-pojok gelap ruang kelas, hingga kegemaran obsesif mengonsumsi jajanan pinggiran jalan yang secara kasat mata tidak terjamin kebersihan bahan baku maupun proses pengolahannya di luar gerbang sekolah. Sikap mental permisif dan menoleransi kondisi lingkungan yang kotor ini berpotensi besar melipatgandakan risiko penularan infeksi bakteri dan virus berbahaya, seperti diare akut, infeksi saluran pernapasan akut

(ISPA) yang merusak sistem napas, penyakit kecacingan yang merampas nutrisi pertumbuhan, infeksi jamur kulit, serta manifestasi gangguan sistem pencernaan kronis lainnya.

Berdasarkan potret riil yang memprihatinkan inilah yang melandasi urgensi pelaksanaan observasi kualitatif dan evaluasi mendalam di lembaga pendidikan madrasah, khususnya pada entitas siswa kelas V MIS Hidayatullah Martapura. Telah ditemukan fakta-fakta objektif mengenai dinamika gejolak perilaku kesehatan siswa sekolah dasar yang menuntut intervensi pendampingan mendesak dan sistematis. Melalui pendekatan observasional yang bersifat evaluatif, naratif, dan analitis tajam ini, keseluruhan bagian bab ini akan membongkar, mengupas secara tuntas, dan menganalisis secara mendalam mengenai aktualisasi dan hambatan penerapan delapan indikator utama PHBS di lingkungan madrasah. Indikator fundamental tersebut secara komprehensif meliputi kelancaran praktik mencuci tangan dengan teknik sabun dan bilasan air mengalir, selektivitas konsumsi jajanan yang sehat, bergizi dan higienis, kedisiplinan pemanfaatan sarana jamban yang bersih dan tidak berbau, kontinuitas aktivitas olahraga fisik secara teratur untuk memompa jantung, upaya kepedulian pemberantasan jentik nyamuk *Aedes aegypti* secara berkala, komitmen teguh untuk mempertahankan status tidak merokok di lingkungan sekolah, pemantauan status gizi melalui pengontrolan indeks massa tubuh (IMT) secara saintifik, serta budaya luhur kebiasaan membuang dan memilah sampah pada tempat penampungan yang tepat sesuai jenisnya. Pemaparan naratif-deskriptif yang disajikan secara mendalam dan komprehensif ini diproyeksikan dan diidealkan dapat memberikan sumbangsih landasan teoritis sekaligus pijakan aplikatif bagi para guru, kepala sekolah, dan praktisi pengelola pendidikan dalam memformulasikan

rancang bangun strategi pengkondisian serta pembiasaan mutlak perilaku hidup bersih dan sehat semenjak anak berada di usia dini.

4.1 Teori Budaya Hidup Bersih dan Sehat

Secara konseptual, ontologis, dan epistemologis, entitas yang disebut sebagai perilaku kesehatan bukanlah sekadar refleks sesaat, melainkan merupakan sekumpulan proses tindakan atau aktivitas nyata, kompleks, dan terstruktur yang dilakukan seseorang dalam menanggapi suatu konstelasi stimulus dari luar dirinya. Respons awal ini, melalui proses internalisasi dan repetisi jangka panjang, kemudian akan bertransformasi, bermutasi, dan mengakar menjadi sebuah kebiasaan atau tabiat tak sadar karena adanya sistem nilai-nilai luhur kesehatan yang secara absolut diyakini kebenarannya oleh individu tersebut.

Perilaku manusia, dalam spektrum yang sangat luas, mencakup segala macam manifestasi aktivitas, baik yang dapat diamati secara kasatmata dan empiris (overt behavior) maupun yang bersifat laten, tersembunyi, dan internal di dalam alam pikiran individu (covert behavior). Semua bentuk perilaku ini muncul sebagai buah dari interaksi dialektis individu dengan kondisi realitas lingkungannya. Hasil akhirnya tercermin nyata dalam kedalaman pengetahuan kognitif, kematangan sikap mental afektif, dan ketegasan tindakan nyata psikomotorik dalam menyikapi rutinitas kebersihan sehari-hari.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sesungguhnya merupakan wujud konkret dan ejawantah dari manifestasi tingginya tingkat kesadaran personal maupun kolektif kelompok. Kesadaran ini bertujuan utama untuk

memberdayakan dan menolong dirinya sendiri agar terbebas dari jerat ancaman di bidang kesehatan klinis, sekaligus mendorong individu tersebut untuk mengambil peran fungsional dan aktif dalam mewujudkan tata ruang lingkungan sekitar yang sehat, harmonis, dan jauh dari sumber patogen mematikan. Tujuan filosofis paling utama dari kampanye penerapan indikator PHBS secara nasional adalah meretas ketidaktahuan, meningkatkan literasi dan kesadaran masyarakat—dimulai dari elemen terkecil di sekolah dasar—agar mereka tidak hanya "mau" (afektif), tetapi juga "mampu" (psikomotorik dan kognitif) menerapkan pola budaya hidup bersih dan sehat, sehingga secara akumulatif dapat menaikkan kurva derajat kesehatan dan kesejahteraan masyarakat suatu bangsa secara keseluruhan.

Dalam usaha luhur dan strategis untuk merancang rekayasa menanamkan budaya sehat ini secara permanen dan berkelanjutan pada jiwa murni siswa sekolah dasar, keterlibatan perspektif akademis dari para pembimbing menjadi panduan arah yang tidak ternilai harganya. Edwin Wahyu Dirgantoro, S. Or., M. Pd. (2026), dalam diskursusnya mengemukakan konstruksi batasan teoretis yang sangat esensial dan menggugah kesadaran pedagogik. Beliau secara tegas menitikberatkan pada postulat bahwa proses perakitan dan pembentukan perilaku sehat pada benak seorang anak tidak dapat dan tidak boleh diserahkan pada mekanisme proses alami yang berjalan secara kebetulan atau dilepas begitu saja tanpa arah. Sebaliknya, hal tersebut secara mutlak memerlukan proses intervensi aktif berupa "rekayasa lingkungan pembelajaran PJOK yang terstruktur, terarah, menyenangkan, dan sangat kondusif".

Menurut beliau, sosok guru dalam kelas tidak boleh hanya bermetamorfosis sebagai narator teks buku. Guru dituntut harus keluar dari cangkang konservatifnya dan bertindak progresif sebagai sutradara fasilitator yang menjembatani dan mengintegrasikan secara mulus antara teori-teori kesehatan yang terkesan kaku dengan simulasi praktik langsung yang berkonteks pada kehidupan keseharian siswa. Dengan model ini, ekspektasinya adalah siswa tidak hanya sibuk menghafal daftar indikator kesehatan guna mengejar nilai ujian kognitif yang semu, melainkan mereka akan sampai pada tahap internalisasi spiritual dan biologis, di mana mereka benar-benar merasakannya sebagai sebuah kebutuhan fisiologis dan dorongan instingtif untuk hidup bersih.

Lebih dalam lagi, upaya rekayasa sosial ini harus diperkuat dan didukung secara sistemik oleh pandangan komprehensif dari Aryadi Rachman, S. Pd., M. Pd., AIFMO. (2026). Dalam tinjauan ekologis dan sistem teoretisnya, beliau menyatakan sebuah argumen yang sangat rasional bahwa kedelapan indikator PHBS yang diberlakukan di sekolah—mulai dari titik awal kebersihan tangan individual hingga bermuara pada kepedulian sistematis terhadap pembuangan sampah organik dan anorganik—adalah sebuah rantai kehidupan sistemik yang saling bertautan, berkelindan, dan berjalin erat satu sama lain.

Menurut kerangka logis beliau, kegagalan fatal pada penegakan satu buah indikator tunggal saja (sebagai ilustrasi nyata: siswa rajin berolahraga dan menimbang badan, namun memelihara kebiasaan jorok setelah buang air besar tanpa mencuci tangan dengan sabun) pada akhirnya akan menciptakan sebuah efek domino kerentanan yang fatal. Celah ini akan meruntuhkan derajat pertahanan imunitas

anak secara kolektif dan menyeluruh, mementahkan segala upaya indikator kesehatan lainnya yang telah susah payah dibangun. Beliau mengafirmasi bahwa pembiasaan perilaku, semisal mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun antiseptik, memiliki peran kardinal dan esensial dalam memblokade kuman serta mencegah transmisi eksponensial dari penyakit menular pada klaster anak usia sekolah, karena sabun bekerja secara kimiawi untuk melisiskan dinding sel kuman patogen. Beliau juga mendorong pengayaan kurikulum, bahwa penggunaan media pembelajaran yang inovatif, interaktif, berbasis digital, dan ramah anak dalam pendidikan kesehatan terbukti secara klinis jauh lebih efektif dalam mendongkrak tingkat pengetahuan retensi jangka panjang siswa mengenai tata laku hidup bersih dan sehat dibandingkan metode ceramah monolog.

Selanjutnya, sebagai puncak konfirmasi atas konstruksi penelitian kesehatan ini, analisis strategis diberikan oleh Prof. Dr. Sunarno Basuki, Drs., M. Kes., AIFO. (2026) yang memberikan ketegasan normatif dan struktural. Beliau memberikan penegasan kuat dan lugas bahwa kerangka evaluasi kelayakan atas keberlangsungan program PHBS di jenjang pendidikan sekolah dasar harus bersandar kukuh pada akar psikologi behavioristik, khususnya teori pengkondisian perilaku berulang (*behavioral conditioning*).

Beliau merujuk pada kebenaran empiris bahwa sistem lingkungan yang tertata, di mana ada pemberian apresiasi (*reward* sosial, pujian) terhadap siswa yang disiplin, dipadukan secara adil dengan penataan instrumen regulasi sekolah yang sangat tegas (seperti hukuman mendidik bagi pelanggar aturan sampah), akan menciptakan energi dorongan psikologis yang luar biasa. Dinamika paksaan struktural inilah yang, pada awalnya mungkin terasa

memberatkan, namun seiring berjalannya repetisi waktu akan mendorong transformasi organik untuk mengubah perilaku pasif siswa yang acuh tak acuh menjadi entitas tindakan aktif-refleksif yang sangat konsisten. Keberhasilan paripurna dari penanaman nilai intrinsik kesehatan ini secara teoretis memang sangat dipengaruhi secara komposit oleh berbagai variabel yang saling menguatkan: faktor kedalaman pengetahuan, kematangan sikap, modifikasi lingkungan, akar kebiasaan keluarga, serta dukungan logistik berupa ketersediaan fasilitas kesehatan yang representatif. Ketika sekolah mampu tampil sebagai lokomotif yang mensinergikan seluruh faktor-faktor tersebut secara harmonis, maka dapat diproyeksikan secara logis bahwa tingkat pemahaman dan penerapan PHBS para siswa, secara akumulatif dan komunal, niscaya akan meroket mencapai kategori optimal dan ideal, membebaskan generasi muda dari belenggu ancaman krisis kesehatan lingkungan yang terus mengintai.

Guna mendapatkan gambaran fenomenologis yang lebih utuh, presisi, dan komprehensif mengenai denyut nadi dinamika kesehatan harian yang bergejolak pada populasi siswa kelas V MIS Hidayatullah Martapura, evaluasi dirancang dengan metode membedah dan menguliti delapan pilar indikator utama PHBS secara kualitatif, naratif, dan deskriptif-analitis. Berikut adalah penjabaran yang sangat ekstensif, detail, dan mendalam atas masing-masing indikator tersebut, dengan bersandar pada potret realitas kondisi yang sebenar-benarnya terjadi di lorong-lorong dan halaman lingkungan madrasah.

4.2 Perilaku Hidup Bersih dan Sehat sebagai Upaya Mewujudkan Sekolah Sehat

4.2.1 Mencuci Tangan dengan Sabun

Dalam literatur kedokteran tropis dan kesehatan masyarakat global, indikator rutinitas mencuci tangan secara mekanis menggunakan sabun dan air yang terus mengalir selalu disepakati dan diposisikan sebagai garis pertahanan paling awal (*first line of defense*) dan yang terpenting secara absolut dalam upaya memblokir infiltrasi dan transmisi mikroorganisme patogen pembawa maut. Di ruang lingkup ekosistem sekolah, urgensi kebiasaan dasar ini menjadi berlipat ganda karena frekuensi dan tingginya intensitas kontak fisik antar siswa yang hampir mustahil dihindari. Mulai dari tradisi santun bersalaman dengan deretan guru di pintu gerbang pagi hari, aktivitas bertukar sarana alat tulis yang disentuh oleh banyak tangan di atas meja kelas, gesekan fisik spontan saat mempraktikkan materi olahraga, hingga kebebasan menyentuh tanah, bermain debu, pasir, atau mengejar bola kotor di lapangan terbuka saat lonceng jam istirahat berdentang. Tangan anak-anak secara mikroskopis merupakan pelabuhan dan agen transportasi biologi yang sangat efektif bagi jutaan koloni bakteri komensal dan virus oportunis untuk melakukan perjalanan berpindah dari permukaan lingkungan benda mati menuju gerbang masuk utama sistem pencernaan, yaitu mulut, hidung, dan mata anak yang sensitif.

Berdasarkan serangkaian penelaahan lapangan yang jeli terhadap denyut aktivitas harian di MIS Hidayatullah, terlihat jelas sebuah indikasi yang sangat melegakan dan positif bahwa fondasi kesadaran dasar secara kognitif di kalangan siswa untuk membasuh tangan telah mulai terbangun kokoh. Mayoritas peserta didik secara intuisi naluriah sudah

menyadari sepenuhnya perlunya segera berlari menuju deretan wastafel pembersih, terutama pada momen krusial setelah melakukan aktivitas fisik ekstensif yang membuat telapak tangan mereka tampak menghitam kotor oleh daki dan tanah, atau segera seusai menyelesaikan keperluan di fasilitas toilet madrasah.

Namun, jika kita menggunakan pisau analisis yang lebih tajam ke ranah implementasi, akan terkuak tantangan perilaku yang sering muncul pada wilayah kualitas presisi dan durasi mekanis pencucian tangan tersebut. Anak-anak yang sedang transit di usia sekolah dasar merupakan entitas yang didominasi oleh impuls ketergesa-gesaan; pikiran mereka senantiasa tertuju kembali ke lapangan permainan. Sering kali fenomena yang terekam adalah mereka hanya sekadar membasuh telapak tangan dengan guyuran air seadanya, mengusapnya kurang dari tiga detik, dan menyepelekan anjuran untuk menggunakan busa sabun secara menyeluruh dan merata. Alhasil, area-area kritis yang paling sering luput dari gosokan—seperti lipatan sela-sela jari tangan, permukaan punggung tangan yang berkerut, serta ceruk gelap di bawah kuku jari di mana koloni telur cacing kremi dan bakteri diare sering berlindung dan bersembunyi—tetap tidak tersentuh oleh agen antiseptik.

Selain persoalan edukasi teknik personal, disfungsi mekanis dan masalah logistik juga berpotensi mengacaukan pembiasaan ini. Ketersediaan sabun cair yang diisikan dalam dispenser di berbagai sudut wastafel sekolah terkadang sangat cepat menyusut atau dibiarkan habis berhari-hari. Keran air yang debit tekannya sering kali tersendat membuat antrean anak memanjang dan memicu keengganan mereka untuk mencuci tangan karena tidak sabar menunggu. Fakta empiris ini secara gamblang mengimplikasikan adanya

urgensi perlunya sistem pemantauan fasilitas kebersihan harian yang jauh lebih tanggap, preventif, dan antisipatif dari pihak manajemen pengelola sekolah. Di satu sisi, sangat diharapkan adanya inovasi pembiasaan dari barisan guru kelas untuk ikut turun tangan langsung mengawasi anak didiknya mencuci tangan dengan teknik *6 Langkah Cuci Tangan WHO* yang presisi, terutama dieksekusi secara masal pada jam-jam rawan sebelum bel makan siang.

4.2.2 Mengonsumsi Jajanan Sehat

Memasuki fase psikologis sekolah dasar berarti memasuki gerbang masa di mana anak-anak mulai mencicipi kebebasan, mendapatkan otonomi mini, dan diberikan keleluasaan finansial berskala kecil dalam bentuk uang saku. Masa ini mengharuskan mereka untuk secara mandiri mengambil keputusan dan menentukan preferensi pilihan konsumsinya sendiri setiap harinya. Indikator esensial yang satu ini menuntut level kedewasaan tertentu di mana siswa diwajibkan untuk mampu secara mandiri, rasional, dan sangat selektif memilih asupan jajanan yang terjamin secara higienis, bersih dari kontaminasi, serta secara cerdas mampu mengutamakan rasionalitas nilai kandungan gizi karbohidrat, vitamin, dan protein. Kesadaran ini harus mengalahkan sifat dasar anak yang mudah tergiur oleh daya tarik manipulasi visual, terhipnotis oleh warna neon sintetik yang mencolok dan terang benderang, maupun kalah oleh godaan kelezatan rasa buatan kimiawi padat MSG yang dijajakan dengan trik menarik oleh barisan panjang pedagang asongan.

Berdasarkan telaah mendalam dari hasil observasi dan narasi keseharian di lapangan, kapasitas kognitif siswa dalam mengambil sikap memilah jajanan yang menyehatkan pada kenyataannya masih jauh dari kata ideal dan teramat sangat

membutuhkan pendampingan serta intervensi protektif yang luar biasa ekstra.

Banyak sekali narasi paradoks di mana siswa secara teoretis dapat menjawab kuis atau evaluasi lisan di kelas dengan sempurna; mereka mafhum dan sangat paham bahwa mengonsumsi penganan yang dihinggapi gerombolan lalat, dijajakan tanpa penutup transparan di pinggir jalan raya yang padat debu knalpot, atau jajanan dengan warna yang tidak lazim pada alam (terindikasi pewarna pakaian) adalah suatu tindakan yang sangat berisiko meracuni organ hati dan ginjal mereka. Namun, ironisnya, dalam ruang ujian praktik sosiologis di lapangan, godaan aroma sedap dan daya tarik visual jajanan eksotis di luar jeruji gerbang sekolah masih menduduki singgasana pengaruh tertinggi, sangat mendominasi insting, dan berhasil secara masif mendikte pola perilaku konsumtif mayoritas populasi murid tanpa ampun.

Realitas yang paradoks, ironis, dan membahayakan perilaku ini jelas-jelas harus dipandang sebagai sebuah sirene peringatan atau alarm kewaspadaan merah bagi instansi dan para pemegang kebijakan di dunia pendidikan dasar. Harus dipahami dan diakui secara jujur bahwa sebagian besar kasus ledakan gangguan kesehatan internal yang menginvasi, menginfeksi, dan menyerang anak-anak usia sekolah dasar secara persisten—seperti merebaknya wabah diare cair akut, infeksi usus atau tifus (*demam tifoid*), kasus infestasi kecacingan yang merampas penyerapan sari makanan, hingga keracunan jajanan—terbukti secara laboratoris dan epidemiologis memiliki garis korelasi silang yang amat sangat erat dan tak terbantahkan dengan buruknya standar kendali mutu dan kualitas tingkat higienitas sanitasi lingkungan penyajian jajanan yang masuk secara impulsif ke dalam kerongkongan mereka setiap kali jam istirahat berdentang.

Sebagai sebuah implikasi strategis dan logis dari kondisi memprihatinkan tersebut, para pemangku jabatan di lingkungan institusi madrasah atau sekolah dituntut untuk segera memikul tanggung jawab besar dan mengintervensi dengan tangan besi. Otoritas sekolah harus secara mutlak memperketat desain dan sistem kontrol serta regulasi *quality control* berlapis terhadap seluruh entitas produk olahan makanan atau minuman berasa yang beredar luas dan diperjualbelikan di selasar dalam atau area kantin internal. Upaya proaktif juga sangat mendesak diperlukan, di mana pihak sekolah juga secara simultan dituntut merancang dan menggalakkan program inkubasi edukasi dan literasi gizi seimbang secara terstruktur, masif, dan berkelanjutan. Kampanye "Membawa Bekal Bergizi Buatan Ibu dari Rumah" harus diviralkan demi membekali daya tahan serta membentengi peserta didik dengan intuisi kecakapan dalam memilah mana substansi yang aman dimakan dan mana yang sesungguhnya merupakan racun berbalut gula yang dapat secara pelan namun pasti merusak konstruksi kesehatan serta menumpulkan kecerdasan otak mereka di masa depan kelak.

4.2.3 Menggunakan Jamban Sehat

Tingkat keberhasilan implementasi dan adopsi budaya kesadaran jamban yang berstandar sehat dan tidak menimbulkan polusi di ranah ekologi institusi pendidikan, pada dasarnya dapat dijadikan sebagai barometer, tolok ukur, atau cermin telanjang yang merefleksikan seberapa tinggi derajat kematangan kedisiplinan dan keberadaban para siswa dalam beretika menggunakan dan menghormati keberadaan fasilitas sarana dan prasarana sanitasi sekolah. Indikator evaluatif ini tentu saja melangkah lebih jauh dan mendalam dari sekadar menilai apakah seorang siswa mampu buang hajat besar atau kecil dengan tepat di dalam lubang kloset.

Fokus evaluasi ini berekspansi untuk mencakup kematangan dan inisiatif tanggung jawab moral terpadu untuk secara tuntas, sadar, dan tulus menyiram kloset jongkok maupun duduk sampai benar-benar tidak tersisa jejak kotoran, bau, atau warna apa pun pasca-penggunaan. Indikator ini juga mencakup etika kedisiplinan untuk membuang tisu basah, pembalut, atau plastik bungkus permen pada tong sampah yang ada di sudut ruangan, bukan malah melemparkannya masuk ke dalam moncong saluran pembuangan air yang memicu bencana penyumbatan sistem pipa septik tank, sekaligus memikul beban amanah bersama demi konsisten menjaga kebersihan, kekeringan lantai, dan estetika visual area toilet secara kolegial.

Berdasarkan paparan konstelasi analisis data pengamatan lapangan yang dikumpulkan dari keseharian anak-anak, sangat melegakan hati untuk menyatakan bahwa indikator perilaku sensitif ini berhasil merengkuh dan menempati kategori capaian yang sangat memuaskan, bahkan mengagumkan. Fakta lapangan memancarkan sinar bahwa mayoritas kerumunan murid-murid di rentang kelas V telah sukses besar menginternalisasi tingkatan nilai otonomi dan kemandirian tingkat lanjut dalam menyelesaikan hajat mengelola urusan tabiat kebutuhan sanitasi dasar dan biologis tubuh mereka dengan tata laku yang sangat mengedepankan etika dan beradab.

Eksistensi riil dari infrastruktur sarana toilet yang didesain secara terang, memadai sirkulasi oksigennya, sangat representatif posisinya, dan terawat higienis pada dasarnya selalu diposisikan sebagai syarat kerangka absolut atau tulang punggung utama guna meretas, menghambat, dan memutus aliran rantai persebaran penularan masif pelbagai virus dan penyakit purba berbasis transmisi jalur air (*waterborne*

diseases) serta lingkungan, sekaligus juga menstimulasi penciptaan jaring atmosfer pembelajaran kognitif di sekolah yang jauh dari distraksi bau tajam pesing sehingga sangat nyaman dan kondusif dirasakan di area sekitar koridor kelas sekolah.

Walau demikian, rentetan perolehan apresiasi predikat pencapaian kategori luar biasa sangat baik ini sepatutnya tidak menjadi alasan sedikit pun yang boleh membuat barisan dewan manajemen sekolah bersikap takabur, bersantai, dan berujung abai terhadap monitoring fisik harian. Capaian positif ini justru mengamanatkan sebuah tugas berat bahwa standar emas tersebut secara mutlak wajib hukumnya untuk terus dikawal, diawasi, dan dipertahankan konsistensinya. Salah satunya melalui pemberian garansi sistem pemeliharaan kelancaran dan penyediaan kuota ketersediaan keran pasokan air bawah tanah yang mumpuni, pengadaan logistik sikat karbol, serta manajemen sistem penugasan pemeliharaan, pembasmian jentik, dan sikat kerak lumut lantai fasilitas toilet yang harus dijadwalkan secara rutinitas disiplin berkala oleh barisan petugas divisi kebersihan atau kepegawaian madrasah.

4.2.4 Olahraga secara Teratur

Postulat bahwa jasmani manusia dirancang secara revolusioner oleh Sang Pencipta untuk terus bergerak melawan gaya gravitasi adalah keniscayaan biologis yang tak terbantahkan, dan ledakan energi pada populasi anak-anak adalah pembuktian ilmiah paling terang dari manifestasi prinsip dasar kehidupan tersebut. Indikator kewajiban pelaksanaan rutinitas aktivitas olahraga dan pengerahan gerak fisik secara teratur secara prinsipil berfungsi vital sebagai barometer pengukuran untuk memantau, mendeteksi, dan mengkuantifikasi sejauh mana kurva

intensitas stamina otot serta tingginya kualitas tingkat keterlibatan interaktif siswa dalam usaha membakar kalori dan menjalankan kegiatan peregangan fisik otot secara terjadwal periodik.

Parameter ini meliputi dimensi kesigapan partisipasi proaktif tanpa pamrih mereka saat bel masuk mengikuti sesi pembelajaran demonstrasi PJOK instruksional wajib berdurasi waktu penuh yang diampu guru olahraga profesional di sekolah. Parameter ini juga menembus batasan dinding sekolah, mengeksplorasi hingga sejauh mana kesadaran inisiatif perorangan, motivasi internal (intrinsic motivation), dan kemandirian eksekusi individu itu bekerja kuat untuk mendorong mereka berlari berolahraga secara independen, entah itu bermain kejar-kejaran, bersepeda bersama rekan sebaya di taman, senam riang di sore hari, atau sekadar melakukan rutinitas pemanasan gerak dasar di sekeliling lingkungan pemukiman rumah pada saat akhir pekan dan libur demi secara murni memelihara tonus, kepadatan massa tulang, dan vitalitas kesehatan organ kardiovaskular tubuh mereka secara holistik.

Merujuk pada narasi rekaman pengamatan kasatmata dan penjabaran naratif yang dikomparasi dengan kajian literasi teoretis, tergambar dengan sangat tajam dan terang benderang sebuah panorama bahwa pada aspek kebugaran dinamis ini memperlihatkan level capaian kinerja fisik yang berada tegak pada garis klasifikasi zona cukup baik. Kondisi empiris yang membahagiakan tersebut dapat secara instan dikonfirmasi, divalidasi, dan dibuktikan secara meyakinkan kebenarannya melalui pemandangan meluapnya euforia ledakan semangat dan gairah tinggi dari kumpulan para siswa untuk selalu rindu mengekspresikan diri bergerak aktif memacu keringat. Semangat pantang menyerah ini tidak bisa

ditutupi dan terlihat memancarkan aura secara spontan dan langsung dari persentase kehadiran lengkap tanpa alpa yang sangat membanggakan, serta sorotan rona wajah keceriaan bahagia dan kehausan keterlibatan tuntas mereka di setiap lini agenda praktik olahraga apa pun bentuknya, baik senam maupun manipulatif bola besar yang selalu digelar secara kolosal dan gegap gempita di atas tanah lapangan sekolah yang terpapar sinar mentari pagi.

Dinamika dan keaktifan persisten dalam melakukan pergerakan aktivitas beban jasmani terstruktur dan terukur semacam ini sesungguhnya diam-diam memegang dan memainkan suatu peranan krusial yang bersifat fundamental multidimensi. Patut untuk selalu diingat kembali bersama-sama bahwa fase dekade rentang usia anak-anak sekolah dasar, tanpa tedeng aling-aling, merupakan rentang kalender periode emas absolut dan sangat singkat (*window of opportunity*) bagi terjadinya lonjakan percepatan dan pertumbuhan fisik, diferensiasi jaringan otot, serta pematangan sinaps saraf biologis dan sistem koordinasi motorik mata dan tangan yang berlangsung dengan laju transisi adaptasi kurva yang sangat cepat dan progresif.

Pada tahapan anak tangga krusial ini, penanaman fondasi pencapaian tingkat indeks kebugaran jasmani ketahanan tubuh (VO2 Max) dan imunitas seluler yang berada pada performa puncak prima diyakini secara fisiologis akan bekerja keras bertindak menyokong sebagai pijakan dasar dan landasan sirkulasi aliran peredaran darah oksigen menuju ke saraf pusat otak besar secara paling komprehensif mendasar. Tujuannya adalah dalam menyukseskan langkah dalam menopang, menyokong kuat, dan pada titik akhirnya mengoptimalkan potensi kapabilitas ketahanan letih mental serta memperpanjang durasi kemampuan dan daya fokus

rasio konsentrasi menyerap belajar kognitif dan hafalan yang dimiliki seorang siswa tatkala ia tengah dituntut berkonsentrasi tinggi dan harus membisu menerima gempuran transfer materi sains dan rumus dari dewan guru kembali di dalam sekat penjara ruang bangku meja kelas.

Oleh akar sebab dari penjabaran kausalitas yang demikian kompleks tersebut, seluruh tingkatan dan hierarki manajemen para pemangku otoritas dan kebijakan tata laku institusi ruang pendidikan ditakar sangat dinilai krusial perlu untuk ikhlas dan terus berinvestasi memperbesar andil intervensi sistemik nyata dalam komitmennya guna terus menerus, tanpa rasa jenuh, tanpa keluhan, memperluas wacana dan mengakomodasi memfasilitasi pelampiasan naluri kebutuhan stimulasi saraf neurologis motorik anak didik yang menggebu-gebu ini. Usaha terukur ini salah satunya bisa diinisiasi dengan wujud komitmen penganggaran dana secara transparan melalui jalan melengkapi dan mendiversifikasi alat merancang cara pengadaan ketersediaan sarana perlengkapan dan perangkat utilitas prasarana infrastruktur ruang bermain olahraga yang sifatnya lebih variatif atraktif beragam inklusif agar mengakomodir ketertarikan siswa yang malas gerak, sembari simultan mendesain dan mendedikasikan arsitektur merawat dan senantiasa mensterilkan sekaligus merekayasa perwajahan penciptaan lahan dan zona sentra bermain terpusat di lingkungan luar ruang (outdoor playground) yang terbukti bebas duri, bebas serpihan paku, sehingga menjadi sarang area mengekspresikan gairah anak yang seratus persen aman secara standar industri mainan edukatif, bebas paparan bahaya dan polutan, menenangkan, sekaligus menghadirkan aura nuansa kondusif memerdekakan yang secara natural bagi naluri primitif hasrat murni anak-anak masa pertumbuhan itu sendiri.

4.2.5 Memberantas Jentik Nyamuk

Penilaian terhadap indikator partisipasi siswa dalam agenda krusial dan mendesak perihal memberantas jentik nyamuk pada hakikatnya merupakan upaya evaluasi psikososial untuk meneropong kepekaan, intuisi, empati visual, serta rasa kepemilikan komunal (sense of belonging) siswa terhadap keasrian ekosistem lingkungan makro tempat mereka menimba ilmu. Ekspektasinya adalah siswa harus menjadi garda terdepan atau *first responder* dalam mengidentifikasi, memantau, dan menghapuskan lokasi-lokasi genangan air sekecil apa pun yang secara potensial dapat bertransformasi menjadi kolam sarang perkembangbiakan, baik itu tersebar di relung tersembunyi lingkungan sekolah maupun di pekarangan area rumah mereka sendiri. Kegiatan mulia ini, yang diwujudkan melalui aksi konkret membersihkan wadah kaleng, membuang botol plastik air mineral bekas, menguras tutup pot tanaman yang tergenang pasca-hujan, hingga kedisiplinan tingkat tinggi dalam memastikan kebersihan tandon bak mandi dengan sikat, dan keberanian menutup tong penyimpanan cadangan air keran dengan sangat rapat.

Akan tetapi, sungguh ironis, dari hasil penarikan kesimpulan deskriptif yang dilandaskan pada konstelasi observasi lapangan secara tajam, ditemukan fakta empiris yang mengerutkan dahi. Indikator vital yang mengemban tanggung jawab urgen atas keamanan nyawa ini secara mengejutkan justru memperlihatkan rapor yang kurang menggembirakan. Evaluasi ini mencatatkan perolehan rapor kinerja dengan tingkat klasifikasi kedalaman kepedulian partisipatif anak yang jatuh tenggelam dan menduduki posisi titik paling nadir, paling terendah jika kita menyandingkan dan membandingkannya pada performa ketujuh pencapaian angka indikator PHBS yang lainnya. Kategori dari kebiasaan

mulia siswa ini sayangnya hanya berada dalam jerat jebakan sekadar mampu menembus batas rentang kategori kelas tingkat "cukup", itu pun dengan catatan minor.

Gejala kelumpuhan pasif kolektif berupa apatisme pada fenomena ketidakpedulian ini merupakan sebuah sinyal yang secara tidak langsung sangat mendesak menjadi indikator dan menyalakan lampu kuning peringatan kuat bahwa tingkat kepekaan literasi serta dorongan kompas nurani kepedulian pemantauan lingkungan situasional dari sekumpulan murid anak-anak kelas V ini terhadap kondisi pemeliharaan sanitasi higienitas ancaman vektor bahaya alam ekosistem lingkungan luar ruangan (makro) di area titik buta sekeliling dan sekitar aktivitas kegiatan mereka nyatanya dan faktual masih terpuruk pada derajat pemahaman implementasi yang dirasa masih amat sangat minim dan tertinggal. Kondisi krisis ini mengindikasikan dan mensinyalir bahwa mereka cenderung terbius dan disesatkan oleh sebuah pandangan dogma asumsi pola pikir paradigma keliru yang membentuk keyakinan secara sepihak dan mematri dalam benak pikiran bahwa keseluruhan tanggung jawab dan intervensi urusan pelaksanaan penyisiran serta pengerjaan pemberantasan membasmi sarang titik embrio jentik nyamuk pada lingkungan komunal ini adalah sepenuhnya merupakan dan dilimpahkan secara sepihak kepada domain area pundak kewajiban dan pekerjaan dari rutinitas penjaga tukang sapu orang-orang yang usianya sudah lebih dewasa, entah itu diserahkan bulat-bulat pada pembantu di rumah, satpam penjaga malam madrasah, atau pada petugas kebersihan sekolah.

Sikap mental defisit pasif yang menyerah semacam ini, tentu saja dengan mempertimbangkan risikonya secara keilmuan virologi medis, dipandang menghadirkan sebuah

kondisi ancaman dan teror kecemasan yang cukup memprihatinkan, mencekam, dan mendebarkan, sangat mengkhawatirkan. Mengingat pada musim presipitasi curah hujan, keberadaan teror dan invasi fatalitas ancaman penyakit sistemik Demam Berdarah Dengue (DBD) oleh nyamuk Aedes aegypti selalu konsisten tidak kenal kompromi terus-menerus menari merajalela dan mengincar korban jiwa menghantui mengintai anak-anak rentan sistem vaskularnya di rentang siklus usia peralihan sekolah tingkat dasar. Invasi ini akan menjadi pembunuh massal jika dan hanya apabila keberadaan kelengahan atas sedikit saja titik kumpulan genangan air jernih yang terkontaminasi atau tak sengaja tidak terbuang di sekitar sudut dan pelosok lingkungan sekolah tetap secara apriori dihiraukan, ditutupi, dan terus dibiarkan tanpa adanya inisiatif gerakan operasi penanganan sigap massal. Merespons kelalaian pasif tersebut, untuk mendongkrak rendahnya pencapaian partisipasi ini mendesak diperlukannya modifikasi strategi dan intervensi sistem pengajaran yang konkret dan integratif dari madrasah; sebuah revolusi dari guru kelas yang harus berani membentuk laskar satgas kelompok inspeksi kerja bakti "Dokter Cilik" atau laskar khusus "Jumantik Sekolah" dengan delegasi giliran absen penugasan terjadwal agar terbangun fondasi kepemilikan area kelas.

4.2.6 Tidak Merokok di Sekolah

Indikator mengenai larangan keras aktivitas merokok di dalam radius sekolah tidak semata-mata difokuskan pada siswa—mengingat secara normatif siswa SD belum pada tahap adiksi nikotin tingkat lanjut—melainkan difokuskan pada evaluasi daya kritis siswa dalam memahami bahaya toksikologis dari asap tembakau. Lebih dari itu, indikator ini mengukur inisiatif, determinasi, dan keberanian siswa dalam

membentengi dirinya agar terhindar dari posisi perokok pasif (second-hand smoker), serta respek universal terhadap kawasan steril udara di madrasah.

Penggalian realitas di MIS Hidayatullah membuahkan hasil penemuan yang sangat progresif dan memberikan kelegaan intelektual. Edukasi konseptual mengenai bahaya lebih dari 4.000 bahan kimia dalam sebatang rokok—termasuk tar, karbon monoksida, dan nikotin yang mampu merusak paru-paru muda—ternyata telah tertancap dan terkonstruksi dengan amat solid di dalam benak kognitif anak-anak kelas V. Terdapat penolakan bawah sadar yang kuat; mereka menunjukkan reaksi menutup hidung, menjauh, dan mengekspresikan ketidaksukaan verbal jika mencium bau asap rokok, bahkan saat mereka berada di lingkungan luar sekolah.

Capaian pemahaman defensif ini tentunya bukan kebetulan semata, melainkan merupakan buah dari komitmen absolut pihak yayasan dan manajemen sekolah dalam mendeklarasikan serta menegakkan regulasi Kawasan Tanpa Rokok (KTR) tanpa pandang bulu. Kepala sekolah, barisan dewan guru, staf tata usaha, petugas keamanan, hingga tamu wali murid diwajibkan untuk mensterilkan area sekolah dari segala bentuk aktivitas mengisap tembakau konvensional maupun vape elektrik. Sinkronisasi yang harmonis antara teori bahaya nikotin di buku cetak dengan keteladanan visual tanpa asap di dunia nyata telah sukses mendirikan benteng moral dan kesehatan bagi generasi penerus. Tradisi kepatuhan tanpa syarat ini adalah pilar peradaban madrasah sehat yang harus dikawal eksistensinya hingga kapan pun.

4.2.7 Mengontrol Indeks Massa Tubuh

Mengukur tinggi badan dengan stadiometer dan menimbang berat badan dengan timbangan digital secara rutin bukanlah sekadar sebuah rutinitas birokratis atau pencatatan angka-angka mati untuk memenuhi buku administrasi Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Lebih jauh dari itu, pemantauan Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan instrumen diagnostik awal yang sangat canggih dan fundamental untuk meneropong pola tumbuh kembang linier seorang anak. Angka-angka ini menceritakan kisah tentang asupan nutrisi yang masuk, keseimbangan metabolisme, deteksi dini potensi malnutrisi kronis (seperti stunting/kekerdilan), hingga *early warning system* terhadap bahaya obesitas anak yang kini mewabah akibat gaya hidup *sedentary* (kurang gerak).

Melalui pengamatan fenomena antropometri di lapangan, ditemukan bahwa meskipun anak-anak telah patuh mengantre secara periodik setiap awal semester untuk diukur posturnya, esensi dari kegiatan tersebut masih kabur bagi mayoritas dari mereka. Komponen literasi IMT dan hubungannya dengan asupan tubuh masih berada dalam ruang hampa. Artinya, siswa sekadar berbaris di atas timbangan karena diperintah oleh guru kelas, membaca angka yang tertera tanpa memahami apakah angka tersebut berada di garis hijau, kuning, atau merah dalam kurva pertumbuhan WHO (World Health Organization). Mereka sama sekali belum memilki kemampuan menerjemahkan, "Berapa kilogram saya seharusnya berada di usia ini? Dan makanan apa yang bisa menambah massa otot saya tanpa menjadikannya lemak jenuh?".

Fakta bahwa pengukuran tinggi dan berat hanya berakhir di buku raport kesehatan guru tanpa adanya umpan balik (feedback) yang komunikatif kepada siswa adalah suatu ironi pendidikan kesehatan. Evaluasi ini menuntut adanya modifikasi perlakuan pasca-pengukuran. Institusi harus mengubah proses ini dari sekadar pencatatan administratif menjadi ajang edukasi interaktif yang mencerahkan. Guru pembimbing atau petugas UKS diwajibkan memberikan penjelasan ramah anak dengan menggunakan bagan piring makan ("Isi Piringku") mengenai porsi ideal protein, sayuran, dan buah harian. Anak yang berisiko kekurangan gizi diberikan motivasi ekstra, sedangkan anak dengan indikasi obesitas diberikan edukasi tentang pembatasan asupan gula rafinasi dan pentingnya membakar kalori melalui lari sore.

4.2.8 Membuang Sampah pada Tempatnya

Indikator terakhir namun yang paling mencolok secara visual dalam menentukan potret peradaban kebersihan lingkungan sekolah adalah tata kelola sampah atau limbah domestik harian. Aspek ini dirancang sedemikian rupa untuk menilik dan mengevaluasi kedalaman karakter peduli lingkungan, kedisiplinan meletakkan sisa konsumsi pada tempat yang proporsional, serta kepatuhan siswa dalam menyeleksi dan memilah residu berdasarkan material utamanya (organik vs anorganik, basah vs kering).

Dinamika lapangan yang diamati pada rutinitas siswa kelas V menyoroti adanya pencapaian standar kepatuhan dasar. Sebagian besar siswa sudah memiliki refleks kinestetik dan rasa risih untuk tidak melempar begitu saja bungkus makanan berbahan plastik ke tengah lapangan atau menyelipkannya secara sembunyi-sembunyi di rongga laci meja. Mereka secara sadar memegang sampah tersebut, berjalan memutar, dan mendatangi kotak sampah yang

tersedia di teras kelas untuk membuangnya. Kedisiplinan membuang sampah ini adalah sinyalemen yang baik bahwa doktrin kebersihan telah masuk ke dalam ranah psikomotorik tanpa perlu diawasi terus-menerus bak polisi lingkungan.

Namun, di balik kebiasaan baik tersebut, pengelolaan limbah sekolah dewasa ini menuntut level peradaban yang setingkat lebih maju: pemilahan jenis limbah. Pada titik inilah siswa masih terlihat kesulitan dan sering melakukan kekeliruan. Sampah sisa nasi berlauk, kertas buku yang robek, hingga plastik es mambo acap kali berakhir menumpuk menjadi satu gundukan di wadah yang sama. Pencampuran residu semacam ini merusak potensi daur ulang, mempercepat pembusukan yang mengundang lalat, dan menimbulkan lindi berbau tajam. Resolusi yang dapat diimplementasikan adalah sekolah wajib melakukan redesain infrastruktur pembuangan, menghadirkan tempat sampah dengan visual warna yang kontras (misal: Hijau untuk dedaunan/sisa makanan, Kuning untuk plastik/kaleng, Biru untuk kertas) yang dilengkapi dengan poster visual gambar jenis sampahnya, bukan sekadar tulisan teks. Pendekatan edukatif yang presisi ini kelak akan mencetak siswa yang bukan saja berkarakter "bersih", melainkan berkarakter "hijau dan ramah lingkungan".

DAFTAR PUSTAKA

Abdul, G., & Siregar, N. (2023). Gambaran Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Siswa Di Sd Negeri 200101 Padangsidimpuan Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.

Akbar, dkk. (2024). Efektivitas Pendidikan Kesehatan terhadap PHBS Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Edukasi Kesehatan*.

Aleksander, J., Sulaiman, S., & Pramono, H. (2021). PJOK Management Based on the 2013 Revised 2018 Curriculum At the Elementary Schools, Sandai District, West Kalimantan Province. *Journal of Physical Education and Sports*, 10(1), 53–58.

Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Ary, D. (2010). *Introduction to Research in Education*. Canada: Wadsworth Cengage Learning.

Badriyah, dkk. (2023). Bahaya Biologis dan Kerentanan Kesehatan Anak Usia Sekolah. *Jurnal Epidemiologi Lingkungan*.

Basuki, S. (2026). *Evaluasi Kebijakan Kawasan Tanpa Rokok dan Perilaku Hidup Bersih di Sekolah Dasar*. Banjarbaru: ULM Press.

Bungin, B. (2013). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Kencana.

Darmawan, A., & Wahyudin, E. (2018). Pembentukan Perilaku Sehat pada Target Utama Anak Usia Sekolah. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*.

Dirgantoro, E. W. (2026). *Metodologi Pembelajaran PJOK Berbasis Karakter dan Budaya Sehat Sejak Dini*. Banjarbaru: JPOK FKIP ULM.

Ezra Sanger, dkk. (2021). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Sebagai Upaya Mewujudkan Lingkungan Sehat. *Jurnal Kedokteran Komunitas*.

Fachrurazi, dkk. (2022). Sistem Imun Anak dan Kerentanan Penyakit Berbasis Sanitasi. *Jurnal Sanitasi Tropis*.

Faozy, A. (2017). Rendahnya Penerapan PHBS pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Promosi Kesehatan*.

Gustina, dkk. (2018). Kebersihan Diri dan Pemeliharaan Kuku Rambut Siswa SD. *Jurnal Higiene*.

Jasmani, P., Dalam Karakteristik, P. D., Pratiwi, F., Sibua, S., & Hayun, S. (2024). Pendidikan Jasmani Dalam Karakteristik Pembelajaran Di Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 03, 141–148.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). *Pedoman Umum Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Jakarta: Kemenkes RI.

Komaruddin. (2001). *Ensiklopedia Manajemen*. Jakarta: Bumi Aksara.

Lynch, T., & Soukup, G. J. (2016). Global Nomenclature Confusion 'Physical Education', 'Health and Physical Education', 'Physical Literacy' and 'Health Literacy'. *Cogent Education*, 3(1).

Maryuni, A. (2015). Peran Penting Cuci Tangan dengan Sabun pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Pencegahan Penyakit Menular*.

Moleong, L. J. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Mulasari, dkk. (2021). Indikator Utama Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah Lingkungan Pendidikan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*.

Nabila, P. S., Sari, D. K., dkk. (2025). Gambaran Tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Siswa / Siswi Di Sekolah Dasar Negeri 02 Bejen Karanganyar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(November).

Nazir, M. (2014). *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.

Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Nugroho, A., & Eni, S. (2020). Peningkatan Pengetahuan PHBS Siswa melalui Media Pembelajaran Inovatif. *Jurnal Teknologi Pendidikan*.

Pasaribu, H. (2023). Kontaminasi Bakteri dan Hubungannya dengan Kebiasaan Cuci Tangan Anak. *Jurnal Mikrobiologi Kesehatan*.

Proverawati, A., & Rahmawati, E. (2012). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Rachman, A. (2026). *Pengembangan Indikator PHBS Mandiri dalam Kurikulum Merdeka PJOK*. Banjarbaru: FKIP Universitas Lambung Mangkurat.

Raksanagara, A., & Raksanagara, F. (2015). Memupuk Gaya Hidup Sehat Sejak Dini Melalui Pembiasaan Sekolah. *Jurnal Kedokteran Bandung*.

Setiana, E. (2005). Tahapan Tumbuh Kembang Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Psikologi Perkembangan*.

Soemarti, T., & Kundrat, M. (2022). Respon Individu Terhadap Stimulus Kesehatan Lingkungan. *Jurnal Perilaku Sosial*.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Syarifuddin, & Khaedar. (2022). Upaya Proaktif dalam Melindungi Kesehatan Lingkungan Sekolah. *Jurnal Sanitasi Lingkungan*.

Tasya, A. (2026). The Meaning of Physical Activity for Middle School Students in Physical Education Learning: A Qualitative Study with an Interpretative Approach. *Journal of Physical Activity*, 2(January), 1–9.

UNICEF. (2023). *Global Report on Water, Sanitation, and Hygiene (WASH) in Schools*. New York: United Nations Children's Fund.

Walton-Fisette, J. L., & Wuest, D. A. (n.d.). *Foundations of Physical Education, Exercise Science, and Sport*. New York: McGraw-Hill.

WHO. (2020). *Global Standards for Health-Promoting Schools*. Geneva: World Health Organization.

BAB 5

HARMONI GERAK DAN IRAMA DALAM PENGEMBANGAN MOTORIK

Oleh Andien Fernanda

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran yang berkontribusi penting terhadap perkembangan peserta didik secara utuh. Pelaksanaan pembelajaran PJOK tidak semata-mata bertujuan meningkatkan kondisi fisik dan kebugaran, tetapi juga menjadi media untuk melatih keterampilan gerak, kemampuan berpikir, interaksi sosial, serta menanamkan nilai-nilai karakter. Melalui berbagai aktivitas fisik yang dirancang secara sistematis, peserta didik terlibat secara aktif dalam pengalaman belajar yang dapat meningkatkan koordinasi, keseimbangan, kelincahan, dan kemampuan mengendalikan tubuh. Keterampilan tersebut diperlukan untuk mendukung pelaksanaan aktivitas sehari-hari maupun partisipasi dalam berbagai kegiatan olahraga (Indah, Anggara, & Pratiwi, 2022).

Salah satu bagian penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan seseorang adalah kemampuan motorik. Aspek ini berkaitan dengan kecakapan individu dalam melakukan gerakan secara tepat, terarah, dan efisien.

Perkembangan kemampuan motorik terjadi secara bertahap melalui latihan dan pengalaman gerak yang melibatkan kerja sama antara sistem saraf, otot, dan tulang. Lingkungan belajar juga berperan dalam memberikan kesempatan kepada individu untuk mencoba berbagai jenis gerakan. Semakin banyak dan beragam pengalaman gerak yang diperoleh, semakin baik pula kemampuan seseorang dalam mengatur tubuh, merespons perubahan keadaan, serta melakukan gerakan secara terampil dan terkoordinasi (Gallahue dkk., 2019).

Dalam proses pembelajaran PJOK, pengembangan motorik tidak hanya berorientasi pada pencapaian kemampuan fisik semata, tetapi juga memperhatikan kualitas gerakan yang dilakukan peserta didik. Gerakan yang baik bukan hanya ditentukan oleh kekuatan atau kecepatan, melainkan juga oleh kemampuan tubuh menghasilkan pola gerak yang harmonis, seimbang, dan memiliki nilai estetika. Harmoni gerak menunjukkan adanya keterpaduan antara berbagai anggota tubuh yang bekerja secara sinkron sehingga menghasilkan gerakan yang efisien, luwes, dan mudah dikendalikan. Oleh karena itu, pembelajaran gerak perlu memberikan pengalaman yang mampu mengembangkan koordinasi antarbagian tubuh secara optimal (Magill & Anderson, 2021).

Unsur irama memiliki kontribusi yang besar terhadap kualitas perkembangan motorik peserta didik. Irama berfungsi sebagai pengatur tempo, waktu, serta keteraturan gerakan sehingga aktivitas fisik dapat dilakukan secara lebih sistematis. Penggunaan irama, baik melalui hitungan maupun musik, terbukti mampu meningkatkan koordinasi, konsentrasi, serta kemampuan peserta didik dalam mengingat rangkaian gerakan. Aktivitas seperti senam irama,

tari pendidikan, permainan ritmik, maupun berbagai bentuk aktivitas aerobik menjadi contoh pembelajaran yang memanfaatkan irama sebagai media untuk meningkatkan kualitas gerak peserta didik (Kirschner & Tomasello, 2010).

Aspek estetika dalam gerakan juga menjadi perhatian penting dalam pembelajaran PJOK modern. Estetika tidak hanya dimaknai sebagai keindahan visual, tetapi juga mencerminkan ketepatan teknik, keseimbangan postur, keluwesan gerakan, serta kemampuan mengekspresikan gerak sesuai dengan tujuan aktivitas. Gerakan yang memiliki nilai estetika tinggi umumnya menunjukkan koordinasi yang baik, penggunaan tenaga yang efisien, serta penguasaan teknik yang matang. Dengan demikian, pembelajaran yang mengintegrasikan unsur estetika dapat meningkatkan kualitas penguasaan keterampilan motorik sekaligus menumbuhkan rasa percaya diri peserta didik dalam melakukan aktivitas fisik (Graham *dkk.*, 2020).

Ketangkasan tubuh merupakan salah satu komponen biomotor yang sangat menentukan keberhasilan seseorang dalam melakukan berbagai aktivitas olahraga maupun aktivitas kehidupan sehari-hari. Ketangkasan berkaitan dengan kemampuan mengubah arah gerakan secara cepat tanpa kehilangan keseimbangan, mempertahankan koordinasi tubuh selama bergerak, serta memberikan respons yang tepat terhadap berbagai rangsangan dari lingkungan. Pengembangan ketangkasan tidak dapat dipisahkan dari latihan koordinasi, keseimbangan, kecepatan reaksi, dan kontrol gerakan yang dilakukan secara berkesinambungan (Bompa & Buzzichelli, 2019).

Perkembangan ilmu pendidikan jasmani saat ini menempatkan peserta didik sebagai pusat pembelajaran sehingga guru dituntut mampu menciptakan pengalaman

belajar yang aktif, kreatif, menyenangkan, sekaligus bermakna. Pembelajaran yang hanya menekankan pengulangan gerakan tanpa memperhatikan unsur harmoni, irama, estetika, dan ketangkasan akan mengurangi kualitas pengalaman belajar peserta didik. Sebaliknya, pembelajaran yang mengintegrasikan seluruh aspek tersebut mampu meningkatkan motivasi belajar, partisipasi aktif, serta kualitas keterampilan motorik secara lebih optimal (Haffyandi, Kahri, & Ganeswara, 2025).

5.1 Konsep Irama dalam Gerak

Irama merupakan salah satu unsur penting dalam pembelajaran gerak yang berfungsi sebagai pengatur tempo, ritme, dan kesinambungan aktivitas tubuh selama melakukan suatu gerakan. Dalam konteks pembelajaran motorik, irama tidak hanya dipahami sebagai ketukan musik, tetapi juga mencakup keteraturan waktu (*timing*), pola gerak, dan sinkronisasi antarbagian tubuh ketika melakukan aktivitas fisik. Irama membantu peserta didik mengontrol kapan suatu gerakan dimulai, dipertahankan, dipercepat, diperlambat, maupun diakhiri sehingga gerakan menjadi lebih efisien dan terarah (Graham *dkk.*, 2020).

Dalam perspektif ilmu motor learning, kemampuan mengikuti irama menunjukkan adanya koordinasi yang baik antara sistem saraf pusat dengan sistem muskuloskeletal. Informasi yang diterima melalui indera pendengaran atau penglihatan akan diproses oleh otak, kemudian diterjemahkan menjadi respons gerak yang sesuai dengan tempo yang diberikan. Semakin baik kemampuan seseorang dalam mengikuti irama, maka semakin baik pula koordinasi gerakan yang dihasilkan. Oleh sebab itu, latihan yang

memanfaatkan irama secara konsisten mampu meningkatkan kualitas kontrol gerak serta mempercepat proses pembelajaran keterampilan motorik

Penerapan irama dalam pembelajaran PJOK dapat dilakukan melalui berbagai bentuk aktivitas seperti senam irama, permainan ritmik, tari pendidikan, aktivitas aerobik, maupun permainan tradisional yang menggunakan pola hitungan tertentu. Aktivitas tersebut memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan sekaligus melatih kemampuan peserta didik dalam mengoordinasikan gerakan tangan, kaki, kepala, dan tubuh secara bersamaan. Selain meningkatkan kemampuan motorik, penggunaan irama juga dapat memperbaiki konsentrasi, daya ingat gerak, dan kemampuan peserta didik dalam mengikuti instruksi pembelajaran secara sistematis (Kirschner & Tomasello, 2010).

Irama juga berperan sebagai media pembelajaran yang mampu meningkatkan motivasi belajar peserta didik. Musik atau ketukan yang sesuai dengan karakteristik usia peserta didik mampu menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan sehingga peserta didik lebih antusias mengikuti aktivitas pembelajaran. Kondisi emosional yang positif selama pembelajaran akan berdampak pada meningkatnya partisipasi aktif serta mempercepat proses penguasaan keterampilan motorik.

Irama juga membantu peserta didik mengembangkan kemampuan timing atau ketepatan waktu dalam melakukan gerakan. Timing menjadi salah satu komponen penting dalam berbagai cabang olahraga seperti bola voli, sepak bola, pencak silat, senam, maupun atletik. Peserta didik yang memiliki kemampuan timing yang baik akan lebih mudah melakukan

koordinasi gerak secara efektif sehingga kualitas teknik yang ditampilkan menjadi lebih optimal.

5.2 Estetika Gerak dalam Pengembangan Motorik

Pengembangan motorik, estetika tidak hanya diartikan sebagai penampilan gerakan yang indah, tetapi juga mencerminkan ketepatan teknik, keseimbangan tubuh, koordinasi antaranggota gerak, serta efisiensi penggunaan energi selama melakukan aktivitas fisik. Gerakan yang memiliki nilai estetis tinggi umumnya menunjukkan adanya penguasaan teknik yang baik sehingga tampak lebih alami, stabil, dan harmonis (Gallahue dkk., 2019).

Nilai estetika dalam suatu gerakan muncul ketika peserta didik mampu mengintegrasikan berbagai unsur gerak secara seimbang. Unsur tersebut meliputi postur tubuh, posisi anggota gerak, arah pandangan, ekspresi, tempo, dan kesinambungan gerakan dari awal hingga akhir aktivitas. Kesalahan pada salah satu unsur tersebut dapat mengurangi kualitas gerakan sehingga tampak kaku. Guru perlu memberikan umpan balik secara berkelanjutan agar peserta didik mampu memperbaiki kualitas gerak yang dilakukan (Magill & Anderson, 2021).

Pembelajaran yang mengembangkan aspek estetika memberikan manfaat yang luas terhadap perkembangan motorik peserta didik. Ketika peserta didik berusaha menghasilkan gerakan yang indah dan terkontrol, mereka secara tidak langsung melatih koordinasi, fleksibilitas, keseimbangan, serta kesadaran terhadap posisi tubuh (*body awareness*). Kemampuan tersebut menjadi fondasi penting dalam penguasaan berbagai keterampilan olahraga, baik olahraga individu maupun olahraga beregu.

Pengembangan estetika gerak juga memiliki hubungan erat dengan pembentukan rasa percaya diri peserta didik. Individu yang mampu menguasai gerakan secara baik cenderung lebih yakin ketika menampilkan keterampilan di depan orang lain. Sebaliknya, peserta didik yang kurang memperoleh pengalaman gerak sering kali menunjukkan keraguan, kecanggungan, bahkan menghindari aktivitas fisik tertentu. Guru perlu menciptakan suasana pembelajaran yang memberikan kesempatan kepada seluruh peserta didik untuk mengeksplorasi gerakan tanpa rasa takut melakukan kesalahan sehingga perkembangan motoriknya berlangsung secara optimal (Indah *dkk.*, 2022).

Perkembangan estetika gerak juga dipengaruhi oleh kondisi fisik, motivasi belajar, lingkungan sosial, serta kreativitas guru dalam merancang pembelajaran. Guru yang mampu memanfaatkan media pembelajaran, musik, permainan, maupun aktivitas berbasis budaya lokal akan lebih mudah menciptakan pengalaman belajar yang menarik sehingga peserta didik terdorong untuk bergerak secara aktif. Pendekatan tersebut sejalan dengan pandangan Haffyandi *dkk.*(2025) yang menekankan pentingnya pembelajaran aktivitas fisik yang tidak hanya meningkatkan kemampuan gerak, tetapi juga mengembangkan keterampilan hidup (*life skills*) melalui pengalaman belajar yang bermakna.

5.3 Ketangkasan Tubuh sebagai Komponen Pengembangan Motorik

Ketangkasan tubuh (*agility*) merupakan salah satu komponen utama dalam kemampuan motorik yang menunjukkan kapasitas individu untuk mengubah arah, posisi, maupun kecepatan gerakan secara cepat dan tepat

tanpa kehilangan keseimbangan. Dalam konteks pendidikan jasmani, ketangkasan tidak hanya dipandang sebagai kemampuan bergerak cepat, tetapi juga sebagai perpaduan antara koordinasi, keseimbangan, kecepatan reaksi, fleksibilitas, dan kontrol tubuh ketika menghadapi berbagai situasi gerak. Oleh karena itu, pengembangan ketangkasan menjadi salah satu tujuan penting dalam pembelajaran PJOK karena berkontribusi terhadap peningkatan kualitas keterampilan motorik peserta didik (Bompa & Buzzichelli, 2019).

Kemampuan ketangkasan berkembang melalui proses adaptasi sistem neuromuskular terhadap berbagai bentuk latihan yang menuntut perubahan arah, percepatan, perlambatan, maupun perpindahan posisi tubuh secara berulang. Adaptasi tersebut menyebabkan sistem saraf mampu mengoordinasikan kontraksi otot secara lebih efektif sehingga gerakan menjadi lebih efisien dan responsif terhadap rangsangan dari lingkungan. Peserta didik yang memiliki ketangkasan tinggi umumnya mampu melakukan berbagai variasi gerakan dengan lebih cepat, tepat, dan tetap mempertahankan stabilitas tubuh selama aktivitas berlangsung.

Dalam proses pembelajaran PJOK, ketangkasan tidak dapat dipisahkan dari pengembangan kemampuan koordinasi gerak. Koordinasi merupakan kemampuan tubuh dalam mengintegrasikan berbagai gerakan anggota badan menjadi satu rangkaian gerakan yang selaras. Ketika koordinasi berkembang secara optimal, peserta didik mampu mengontrol setiap bagian tubuh secara bersamaan sehingga menghasilkan gerakan yang efektif dan memiliki nilai estetika yang lebih baik. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengembangan ketangkasan sesungguhnya merupakan

proses yang melibatkan harmonisasi berbagai komponen biomotor secara terpadu (Gallahue *dkk.*, 2019).

Keseimbangan (*balance*) juga menjadi komponen penting dalam pembentukan ketangkasan tubuh. Peserta didik yang memiliki keseimbangan yang baik cenderung mampu melakukan perubahan arah secara cepat tanpa kehilangan kontrol tubuh. Sebaliknya, rendahnya kemampuan keseimbangan akan menyebabkan gerakan tampak kaku, tidak stabil, bahkan meningkatkan risiko terjadinya cedera saat melakukan aktivitas fisik. Oleh sebab itu, latihan keseimbangan perlu diberikan secara bertahap melalui aktivitas yang sesuai dengan tingkat perkembangan peserta didik.

Kecepatan reaksi (*reaction time*) juga berperan penting dalam meningkatkan ketangkasan tubuh. Kecepatan reaksi merupakan waktu yang dibutuhkan seseorang untuk merespons suatu rangsangan melalui gerakan tertentu. Dalam berbagai aktivitas olahraga, kemampuan ini menentukan keberhasilan individu dalam mengambil keputusan secara cepat, misalnya saat menangkap bola, menghindari lawan, atau mengubah arah gerakan. Latihan yang melibatkan rangsangan visual, auditori, maupun kinestetik terbukti mampu meningkatkan kemampuan sistem saraf dalam memproses informasi sehingga respons gerak menjadi lebih cepat dan tepat.

Pengembangan ketangkasan juga berkaitan erat dengan kemampuan mengontrol pusat gravitasi tubuh selama melakukan berbagai aktivitas gerak. Ketika pusat gravitasi tubuh dapat dikendalikan secara baik, peserta didik mampu mempertahankan postur tubuh yang stabil meskipun melakukan perubahan arah secara tiba-tiba. Pengendalian tersebut membutuhkan kerja sama antara sistem vestibular,

proprioseptor, serta koordinasi otot inti (core muscles) yang berfungsi menjaga stabilitas tubuh selama bergerak. Oleh karena itu, latihan ketangkasan sebaiknya dipadukan dengan latihan keseimbangan dan penguatan otot inti agar perkembangan motorik berlangsung secara optimal (Graham *dkk.*, 2020).

Dalam pembelajaran PJOK, pengembangan ketangkasan dapat dilakukan melalui berbagai aktivitas permainan yang bersifat dinamis. Permainan seperti zig-zag running, shuttle run, permainan tradisional, estafet, obstacle course, maupun aktivitas berbasis modifikasi permainan terbukti mampu meningkatkan kemampuan peserta didik dalam mengoordinasikan gerakan secara cepat sekaligus menyenangkan.

Guru PJOK memiliki peran penting dalam mengembangkan ketangkasan tubuh peserta didik melalui perencanaan pembelajaran yang sistematis. Latihan sebaiknya diberikan secara bertahap dari gerakan sederhana menuju gerakan kompleks agar peserta didik mampu menguasai setiap tahapan keterampilan secara optimal.

5.4 Integrasi Musik dan Irama dalam Pengembangan Motorik

Musik dan irama merupakan dua komponen yang memiliki hubungan erat dalam proses pembelajaran gerak. Penggunaan musik sebagai media pembelajaran tidak hanya berfungsi menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, tetapi juga membantu peserta didik mengembangkan koordinasi, keseimbangan, ketepatan waktu (timing), serta kemampuan mengontrol gerakan tubuh secara lebih efektif. Dalam pembelajaran motorik, musik berperan sebagai

stimulus eksternal yang memberikan pola ritmis sehingga peserta didik mampu menyesuaikan setiap gerakan sesuai dengan tempo yang telah ditentukan. Kondisi tersebut menjadikan aktivitas gerak lebih terstruktur, harmonis, dan mudah dipelajari, terutama pada usia anak dan remaja.

Dari perspektif neurosains, musik mampu merangsang berbagai area otak yang berhubungan dengan fungsi motorik, kognitif, dan emosional. Ketika seseorang mendengarkan musik, otak tidak hanya memproses informasi bunyi, tetapi juga mengoordinasikan aktivitas saraf yang mengatur keseimbangan, koordinasi gerak, serta pengambilan keputusan selama bergerak. Aktivasi berbagai area otak tersebut menyebabkan peserta didik lebih mudah mengingat pola gerakan, meningkatkan konsentrasi, serta mempertahankan kualitas gerakan dalam waktu yang lebih lama dibandingkan pembelajaran tanpa irama (Thaut, 2015).

Hubungan antara musik dan perkembangan motorik juga dapat dijelaskan melalui teori rhythmic entrainment, yaitu kemampuan sistem saraf manusia untuk menyesuaikan gerakan tubuh dengan irama eksternal. Ketika peserta didik melakukan aktivitas fisik mengikuti irama musik, terjadi sinkronisasi antara rangsangan auditori dengan respons motorik sehingga gerakan menjadi lebih teratur dan efisien. Sinkronisasi tersebut berkontribusi terhadap peningkatan koordinasi antaranggota tubuh, stabilitas postur, serta kemampuan mempertahankan tempo gerakan secara konsisten.

Dalam pembelajaran PJOK, penggunaan musik memberikan pengalaman belajar yang lebih menarik karena mampu mengurangi kejenuhan peserta didik. Aktivitas seperti senam irama, aerobik, tari pendidikan, permainan ritmik, maupun pemanasan yang menggunakan musik

terbukti meningkatkan motivasi belajar serta partisipasi aktif peserta didik selama mengikuti pembelajaran. Kondisi emosional yang positif akan mempercepat proses pembelajaran motorik karena peserta didik merasa nyaman, percaya diri, dan terdorong untuk mengeksplorasi berbagai bentuk gerakan tanpa rasa takut melakukan kesalahan (Kirschner & Tomasello, 2010).

Penggunaan musik juga memberikan manfaat terhadap aspek fisiologis tubuh. Tempo musik yang sesuai dapat membantu mengatur ritme pernapasan, denyut jantung, serta pola kontraksi otot selama melakukan aktivitas fisik. Musik dengan tempo sedang umumnya digunakan pada tahap pemanasan untuk mempersiapkan tubuh sebelum melakukan aktivitas inti, sedangkan musik dengan tempo lebih cepat sering dimanfaatkan pada latihan kebugaran maupun aktivitas aerobik untuk meningkatkan intensitas latihan. Sebaliknya, musik bertempo lambat banyak digunakan pada tahap pendinginan karena mampu membantu proses relaksasi otot serta mempercepat pemulihan kondisi tubuh setelah berolahraga.

Guru memiliki keleluasaan untuk mengembangkan pembelajaran yang kreatif dan berpusat pada peserta didik. Pemanfaatan musik sebagai media pembelajaran menjadi salah satu bentuk inovasi yang relevan dengan karakteristik generasi saat ini. Guru dapat memanfaatkan musik daerah, lagu anak-anak, musik instrumental, maupun irama tradisional sebagai media pembelajaran.

Penggunaan musik dalam pembelajaran juga memberikan dampak terhadap perkembangan aspek sosial peserta didik. Aktivitas gerak yang dilakukan secara berkelompok dengan mengikuti irama tertentu melatih kemampuan bekerja sama, komunikasi, saling menghargai,

serta membangun rasa kebersamaan antarpeserta didik. Pengalaman tersebut menjadi bagian penting dalam pembentukan karakter karena peserta didik belajar menyesuaikan gerakan dengan anggota kelompok lainnya sehingga tercipta harmoni gerak secara kolektif. Haffyandi, Kahri, dan Ganeswara (2025) menjelaskan bahwa aktivitas fisik yang dirancang secara kolaboratif mampu mendukung berkembangnya berbagai keterampilan hidup (*life skills*), seperti kerja sama, kepemimpinan, dan tanggung jawab.

5.5 Unsur-Unsur Harmoni Gerak dan Irama

Harmoni gerak dan irama merupakan dua komponen yang saling berkaitan dalam menghasilkan gerakan yang efektif, efisien, dan memiliki nilai estetika. Harmoni gerak menunjukkan keterpaduan antaranggota tubuh ketika melakukan aktivitas fisik, sedangkan irama berfungsi mengatur tempo, ritme, serta kesinambungan gerakan sehingga aktivitas motorik dapat dilakukan secara lebih terkoordinasi.

Penguasaan unsur-unsur harmoni gerak menjadi dasar sebelum peserta didik mampu melakukan aktivitas fisik yang lebih kompleks. Menurut Magill dan Anderson (2021), terdapat beberapa komponen utama yang membentuk harmoni gerak dan irama dalam pembelajaran motorik, yaitu:

1. Koordinasi Gerak
   Koordinasi merupakan kemampuan mengintegrasikan gerakan beberapa bagian tubuh menjadi satu kesatuan gerakan yang selaras. Koordinasi yang baik memungkinkan peserta didik melakukan aktivitas fisik secara efisien sehingga gerakan tampak lebih luwes, stabil, dan terkontrol. Pengembangan koordinasi juga menjadi fondasi utama dalam berbagai aktivitas

olahraga seperti senam, permainan bola, atletik, maupun tari pendidikan

2. Keseimbangan Tubuh
   Keseimbangan merupakan kemampuan mempertahankan posisi tubuh ketika diam maupun bergerak. Kemampuan ini sangat penting dalam menjaga stabilitas tubuh selama melakukan perubahan arah, lompatan, maupun gerakan berputar. Peserta didik yang memiliki keseimbangan baik cenderung lebih mudah mempelajari berbagai keterampilan motorik tanpa mengalami kehilangan kontrol tubuh.
3. Keluwesan Gerak (*Flexibility*)
   Keluwesan merupakan kemampuan persendian dan otot melakukan gerakan dengan ruang gerak yang optimal. Keluwesan berperan penting dalam menghasilkan gerakan yang halus, tidak kaku, serta memiliki nilai estetika yang tinggi.
4. Ritme atau Irama Gerakan
   Irama merupakan keteraturan tempo dalam melakukan suatu rangkaian gerakan. Penggunaan irama membantu peserta didik mengatur waktu pelaksanaan gerakan sehingga aktivitas fisik berlangsung secara sinkron dan harmonis. Latihan berbasis musik maupun hitungan terbukti mampu meningkatkan koordinasi dan kemampuan mengingat pola gerakan.
5. Kontrol Tubuh (*Body Control*)
   Kontrol tubuh merupakan kemampuan mengendalikan posisi anggota tubuh sesuai dengan tujuan gerakan. Kemampuan ini melibatkan kerja sama antara sistem saraf, otot, dan keseimbangan sehingga setiap gerakan dapat dilakukan secara tepat, efisien, dan aman. Penguasaan kontrol tubuh menjadi dasar dalam meningkatkan kualitas keterampilan motorik peserta didik.

5.6 Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Harmoni Gerak dan Irama

Perkembangan harmoni gerak dan kemampuan mengikuti irama dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Setiap peserta didik memiliki karakteristik perkembangan yang berbeda sehingga proses pembelajaran harmoni gerak dan irama perlu disesuaikan dengan kebutuhan serta tingkat kemampuannya (Rismayanthi, 2013).

Harmoni gerak terbentuk ketika peserta didik mampu menghubungkan berbagai bagian tubuh dalam satu rangkaian gerakan yang terkoordinasi. Kemampuan tersebut melibatkan unsur keseimbangan, ketepatan, reaksi, kemampuan menyesuaikan gerakan, dan kemampuan mempertahankan irama. Oleh karena itu, latihan koordinasi sebaiknya diberikan sejak usia sekolah dasar melalui aktivitas yang dimulai dari gerakan sederhana menuju gerakan yang lebih kompleks (Sukadiyanto, 2015).

Permainan yang melibatkan gerakan berlari, melompat, memutar, mengayun, serta berpindah arah dapat memperkaya pengalaman motorik peserta didik. Pengalaman tersebut membantu peserta didik menghasilkan gerakan yang lebih terarah, efisien, dan sesuai dengan irama aktivitas yang dilakukan (Purwanti, 2025).

Berdasarkan kajian perkembangan motorik dan pembelajaran pendidikan jasmani, terdapat beberapa faktor yang memengaruhi perkembangan harmoni gerak dan irama pada peserta didik, yaitu sebagai berikut.

1. Usia dan Tahap Perkembangan
   Perkembangan kemampuan motorik tidak berlangsung dengan kecepatan yang sama pada setiap

peserta didik. Sebagian peserta didik mampu menguasai pola gerak dengan cepat, sedangkan peserta didik lainnya membutuhkan demonstrasi, pengulangan, serta pendampingan yang lebih intensif. Perbedaan tersebut perlu dipahami oleh guru agar pembelajaran tidak hanya berorientasi pada keseragaman hasil, tetapi juga memperhatikan proses perkembangan setiap peserta didik (Widyawan *dkk.*, 2024).

2. Kematangan Sistem Saraf dan Koordinasi Tubuh
   Kematangan sistem saraf berkaitan dengan kemampuan peserta didik menerima rangsangan dan menghasilkan respons gerak yang sesuai. Dalam aktivitas ritmik, peserta didik harus mendengarkan ketukan, mengingat urutan, mengendalikan anggota tubuh, dan menyesuaikan gerakannya dengan tempo. Proses tersebut membutuhkan hubungan yang baik antara fungsi persepsi, pengolahan informasi, dan pelaksanaan gerakan tubuh (Setiawan *dkk.*, 2020).
3. Kondisi Fisik dan Kebugaran Jasmani
   Kondisi fisik merupakan fondasi dalam menghasilkan gerakan yang stabil dan terkontrol. Peserta didik memerlukan kekuatan otot untuk mempertahankan postur, kelentukan untuk menghasilkan ruang gerak yang luas, daya tahan untuk mengikuti aktivitas dalam durasi tertentu, serta keseimbangan untuk menjaga posisi tubuh. Apabila kondisi fisik kurang baik, peserta didik dapat lebih cepat mengalami kelelahan sehingga ketepatan irama dan kualitas gerak ikut menurun.
4. Keseimbangan Tubuh
   Keseimbangan merupakan kemampuan mempertahankan posisi tubuh dalam keadaan diam maupun bergerak. Dalam aktivitas ritmik, keseimbangan dibutuhkan ketika peserta didik melakukan perpindahan berat badan, berdiri dengan satu kaki, berputar, melompat, atau mengubah arah

gerakan. Keseimbangan yang baik membantu peserta didik menjaga kontinuitas gerakan sehingga rangkaian aktivitas tampak lebih harmonis (Pradipta dkk., 2025).

5. Pengalaman dan Kebiasaan Melakukan Aktivitas Gerak
   Permainan tradisional dapat digunakan untuk memperkaya pengalaman gerak karena biasanya melibatkan aktivitas fisik, interaksi sosial, perubahan arah, keseimbangan, kecepatan, dan koordinasi. Permainan juga memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk belajar menyesuaikan respons tubuh dengan gerakan teman maupun aturan yang berlaku.

5.7 Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Harmoni Gerak dan Irama

Keberhasilan pembelajaran harmoni gerak dan irama dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) sangat dipengaruhi oleh strategi pembelajaran yang diterapkan oleh guru. Penggunaan model pembelajaran yang sesuai dapat membantu peserta didik memahami dan mempraktikkan berbagai bentuk gerakan secara lebih terarah. Selain meningkatkan kemampuan motorik, kegiatan pembelajaran juga dapat melatih keseimbangan tubuh, koordinasi gerak, kelincahan, kreativitas, dan interaksi antarpeserta didik.

Penentuan model pembelajaran perlu dilakukan dengan mempertimbangkan kondisi dan kebutuhan peserta didik, kompetensi yang ingin dicapai, serta karakteristik materi yang akan dipelajari. Melalui pertimbangan tersebut, proses pembelajaran diharapkan dapat berlangsung secara aktif, menyenangkan, dan memberikan pengalaman yang bermakna bagi peserta didik (Mashud, 2020).

Terdapat beberapa model pembelajaran yang dapat diterapkan untuk mendukung peningkatan kemampuan peserta didik dalam memadukan gerakan dengan irama. Model-model tersebut akan dijelaskan pada pembahasan berikutnya.

1. Model Pembelajaran Kooperatif (*Cooperative Learning*)
   Model pembelajaran kooperatif merupakan pendekatan pembelajaran yang menekankan kerja sama antarpeserta didik dalam menyelesaikan tugas belajar. Dalam pembelajaran harmoni gerak dan irama, model ini memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk melakukan aktivitas secara berpasangan maupun berkelompok sehingga mereka belajar menyesuaikan tempo, arah gerakan, serta koordinasi dengan anggota kelompok lainnya. Melalui proses tersebut, peserta didik tidak hanya meningkatkan kemampuan motorik, tetapi juga mengembangkan komunikasi, toleransi, dan tanggung jawab selama mengikuti pembelajaran (Suherman, 2021). Guru dapat menerapkan model ini melalui kegiatan senam berkelompok, gerak berpasangan mengikuti musik, maupun permainan ritmik yang mengharuskan seluruh anggota kelompok bergerak secara serempak. Aktivitas tersebut membantu peserta didik memahami pentingnya keselarasan gerakan sehingga harmoni gerak dapat terbentuk secara alami selama proses pembelajaran berlangsung.
2. Model Pembelajaran Berbasis Permainan (*Game Based Learning*)
   Model pembelajaran berbasis permainan merupakan salah satu pendekatan yang sangat sesuai diterapkan pada pembelajaran PJOK karena karakteristik peserta didik sekolah dasar cenderung menyukai aktivitas bermain. Permainan memberikan pengalaman belajar

yang menyenangkan sehingga peserta didik lebih aktif bergerak tanpa merasa terbebani oleh proses latihan yang bersifat monoton (Harahap *dkk.*, 2025). Permainan yang memanfaatkan irama seperti gerak mengikuti musik, estafet ritmik, permainan tepuk berirama, maupun permainan tradisional dapat meningkatkan koordinasi, keseimbangan, kelincahan, serta kemampuan peserta didik dalam mengontrol gerakan tubuh. Suasana pembelajaran yang menyenangkan mampu meningkatkan motivasi belajar sehingga peserta didik terdorong untuk berpartisipasi secara aktif selama proses pembelajaran berlangsung.

3. Model Pembelajaran Berbasis Aktivitas (*Physical Activity Based Learning*)
   Pada pembelajaran harmoni gerak dan irama, guru dapat mengembangkan berbagai aktivitas seperti kombinasi langkah, gerakan lokomotor, nonlokomotor, maupun manipulatif yang dilakukan mengikuti tempo tertentu. Aktivitas tersebut membantu peserta didik meningkatkan koordinasi, ketepatan gerak, keseimbangan, serta kemampuan mengontrol tubuh ketika bergerak (Purwanto & Yuliawan, 2025). Pada pembelajaran harmoni gerak dan irama, guru dapat mengembangkan berbagai aktivitas seperti kombinasi langkah, gerakan lokomotor, nonlokomotor, maupun manipulatif yang dilakukan mengikuti tempo tertentu. Aktivitas tersebut membantu peserta didik meningkatkan koordinasi, ketepatan gerak, keseimbangan, serta kemampuan mengontrol tubuh ketika bergerak.
4. Model Demonstrasi (Demonstration Method)
   Model demonstrasi merupakan salah satu model pembelajaran yang banyak digunakan dalam pembelajaran keterampilan gerak karena peserta didik memperoleh contoh gerakan secara langsung sebelum

melakukan praktik. Demonstrasi membantu peserta didik memahami urutan gerakan, posisi tubuh, arah pandangan, maupun penggunaan tenaga sehingga kesalahan gerak dapat diminimalkan sejak awal pembelajaran (Supriyadi, 2022). Guru perlu memberikan demonstrasi secara perlahan, kemudian mengulangi gerakan sesuai tempo yang berbeda agar peserta didik memahami hubungan antara ritme dan kualitas gerakan. Setelah itu peserta didik diberi kesempatan untuk menirukan gerakan secara bertahap hingga mampu menghasilkan gerakan yang harmonis dan terkoordinasi.

5. Model Inquiry Learning

   Model Inquiry Learning memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menemukan sendiri solusi terhadap suatu permasalahan melalui aktivitas eksplorasi gerak. Dalam pembelajaran harmoni gerak dan irama, guru dapat memberikan tantangan berupa menyusun rangkaian gerakan mengikuti irama tertentu maupun memodifikasi pola gerak agar lebih menarik. Melalui kegiatan tersebut peserta didik belajar berpikir kreatif sekaligus mengembangkan kemampuan motoriknya (Kemendikbud, 2022). Model ini tidak hanya meningkatkan kreativitas gerak, tetapi juga melatih kemampuan peserta didik dalam mengambil keputusan, bekerja sama, serta mengevaluasi hasil gerakan yang telah dilakukan. Pembelajaran menjadi lebih bermakna karena peserta didik memperoleh pengalaman belajar melalui proses menemukan, bukan hanya menerima informasi dari guru.

5.8 Kelebihan dan Keterbatasan Penerapan Harmoni Gerak dan Irama Dalam Pembelajaran PJOK

Penerapan pembelajaran berbasis harmoni gerak dan irama merupakan salah satu inovasi yang mampu meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK. Pendekatan ini memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengembangkan kemampuan motorik melalui aktivitas yang menekankan koordinasi, keseimbangan, ritme, serta keindahan gerak. Meskipun memiliki banyak manfaat, implementasinya tetap perlu disesuaikan dengan kondisi sekolah, karakteristik peserta didik, serta kompetensi guru agar tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal (Indah *dkk.*, 2022).

Pembelajaran berbasis harmoni gerak dan irama memiliki beberapa kelebihan, antara lain:

1. Meningkatkan koordinasi tubuh
   Aktivitas yang dilakukan secara berulang dengan mengikuti irama membantu peserta didik meningkatkan koordinasi antara gerakan tangan, kaki, kepala, dan tubuh sehingga keterampilan motorik berkembang lebih optimal.
2. Mengembangkan nilai estetika gerak
   Peserta didik belajar melakukan gerakan yang lebih luwes, seimbang, dan harmonis sehingga kualitas teknik maupun penampilan gerak menjadi lebih baik.
3. Meningkatkan ketangkasan tubuh
   Latihan yang melibatkan perubahan arah, tempo, dan pola gerak mampu meningkatkan kelincahan, keseimbangan, kecepatan reaksi, serta kemampuan mengontrol tubuh selama bergerak.

4. Meningkatkan motivasi belajar
   Penggunaan musik dan aktivitas ritmik menciptakan suasana belajar yang menyenangkan sehingga peserta didik lebih aktif mengikuti pembelajaran.
5. Mengembangkan kreativitas
   Peserta didik memperoleh kesempatan mengeksplorasi berbagai variasi gerakan sesuai irama sehingga kreativitas dalam bergerak semakin berkembang.

5.9 Media Pembelajaran Untuk Meningkatkan Harmoni Gerak dan Irama

Media pembelajaran merupakan salah satu komponen penting yang mendukung keberhasilan proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Dalam pembelajaran harmoni gerak dan irama, media tidak hanya berfungsi sebagai alat bantu penyampaian materi, tetapi juga menjadi sarana yang mampu memberikan pengalaman belajar secara langsung kepada peserta didik. Pemanfaatan media yang sesuai akan membantu peserta didik memahami pola gerakan, mengembangkan koordinasi tubuh, meningkatkan ketepatan mengikuti irama, serta memperbaiki kualitas gerakan yang dilakukan. Oleh karena itu, guru dituntut mampu memilih dan memanfaatkan media pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik peserta didik dan tujuan pembelajaran (Arsyad, 2020).

Perkembangan teknologi pendidikan telah memberikan banyak alternatif media yang dapat digunakan dalam pembelajaran PJOK. Selain media konvensional, guru juga dapat memanfaatkan media digital yang mampu meningkatkan motivasi belajar peserta didik. Namun demikian, penggunaan media harus tetap memperhatikan

prinsip efektivitas, keamanan, kemudahan penggunaan, dan kesesuaian dengan materi yang diajarkan sehingga benar-benar mampu mendukung perkembangan kemampuan motorik peserta didik.

1. Musik Sebagai Media Pembelajaran
   Musik merupakan media yang paling banyak digunakan dalam pembelajaran aktivitas ritmik karena mampu memberikan ketukan, tempo, dan pola irama yang menjadi acuan peserta didik ketika bergerak. Ketukan musik membantu peserta didik mengatur waktu pelaksanaan gerakan sehingga setiap rangkaian aktivitas dilakukan secara lebih teratur, selaras, dan harmonis. Musik juga mampu menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan sehingga peserta didik terdorong untuk bergerak secara aktif selama mengikuti pembelajaran. Guru dapat memilih musik dengan tempo lambat, sedang, maupun cepat sesuai tujuan pembelajaran. Pada tahap awal pembelajaran, musik bertempo lambat lebih sesuai digunakan agar peserta didik memiliki cukup waktu untuk memahami pola gerakan. Setelah peserta didik mulai menguasai gerakan dasar, tempo musik dapat ditingkatkan secara bertahap sehingga kemampuan koordinasi, ketangkasan, dan ketepatan mengikuti irama semakin berkembang (Purwanto & Yuliawan, 2025).
2. Video Pembelajaran
   Video pembelajaran merupakan media audiovisual yang mampu memberikan contoh gerakan secara lebih jelas dibandingkan penjelasan verbal. Melalui video, peserta didik dapat mengamati urutan gerakan, posisi tubuh, arah pandangan, serta hubungan antara gerakan dengan tempo musik. Pemanfaatan video

pembelajaran memberikan kesempatan kepada guru untuk menampilkan berbagai variasi gerakan yang mungkin sulit diperagakan secara langsung. Selain itu, peserta didik dapat melakukan refleksi terhadap gerakan yang telah dilakukan dengan membandingkannya dengan contoh yang terdapat pada video. Proses tersebut membantu peserta didik memperbaiki kesalahan teknik serta meningkatkan kualitas harmoni gerak secara bertahap (Kemendikbud, 2022).

3. Cone Marker
   Cone dan marker merupakan media sederhana yang banyak digunakan dalam pembelajaran PJOK untuk mengatur arah gerakan, posisi peserta didik, maupun batas area aktivitas. Penggunaan cone membantu peserta didik memahami lintasan gerakan sehingga koordinasi dan ketepatan perpindahan posisi menjadi lebih baik. Aktivitas tersebut mampu meningkatkan koordinasi, keseimbangan, kelincahan, serta kemampuan mengikuti ritme gerakan ketika berpindah dari satu titik ke titik lainnya (Sukadiyanto, 2015).

5.10 Implementasi Harmoni Gerak dan Irama Dalam Pembelajaran PJOK

Implementasi harmoni gerak dan irama dalam pembelajaran PJOK dapat dilakukan melalui berbagai aktivitas fisik yang mengintegrasikan koordinasi, keseimbangan, keluwesan, ketangkasan, dan ritme gerak. Pendekatan ini memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengembangkan kemampuan motorik secara menyeluruh melalui pengalaman belajar yang aktif dan

menyenangkan. Aktivitas yang memanfaatkan musik, hitungan, maupun permainan ritmik terbukti mampu meningkatkan partisipasi peserta didik serta kualitas gerakan yang dihasilkan.

Guru dapat mengawali pembelajaran dengan aktivitas pemanasan ritmik menggunakan musik bertempo sedang. Selanjutnya peserta didik diarahkan melakukan latihan koordinasi sederhana, seperti langkah kaki berpola, gerakan tangan yang sinkron, maupun perpindahan arah sesuai ketukan musik. Setelah peserta didik menguasai pola dasar, guru dapat meningkatkan kompleksitas gerakan melalui kombinasi langkah, putaran, lompatan, dan aktivitas berpasangan sehingga kemampuan motorik berkembang secara bertahap.

Aktivitas permainan berbasis irama juga dapat digunakan sebagai strategi pembelajaran yang menyenangkan. Permainan seperti follow the rhythm, mirror movement, estafet ritmik, maupun permainan tradisional yang dimodifikasi mampu meningkatkan koordinasi, konsentrasi, keseimbangan, dan kreativitas peserta didik. Pembelajaran berbasis permainan tersebut sejalan dengan karakteristik anak usia sekolah yang lebih mudah belajar melalui aktivitas eksploratif dan pengalaman langsung (Indah dkk., 2022).

Guru perlu melakukan observasi terhadap kualitas gerakan peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung. Aspek yang diamati meliputi koordinasi gerak, ketepatan mengikuti irama, keseimbangan tubuh, keluwesan gerakan, serta kemampuan bekerja sama dalam kelompok. Umpan balik yang diberikan secara berkelanjutan akan membantu peserta didik memperbaiki teknik gerakan sehingga perkembangan motoriknya berlangsung lebih optimal.



Gambar 5.1 Praktek Harmoni Gerak dan Irama
(Sumber : Dokumentasi Pribadi Penulis 2026)

DAFTAR PUSTAKA

Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). Periodization: Theory and methodology of training (6th ed.). Human Kinetics.

Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2019). Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults (8th ed.). Jones & Bartlett Learning.

Graham, G., Holt/Hale, S. A., Parker, M., Hall, T., & Patton, K. (2020). Children moving: A reflective approach to teaching physical education (10th ed.). McGraw-Hill Education.

Haffyandi, R. A., Kahri, M., & Ganeswara, R. (2025). Online physical education (OLPE) and its influence on high school students' life skills. Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 24(1), 18. https://doi.org/10.20527/multilateral.v24i1.20759

Harahap, M. I., Bangun, S. Y., & Ritonga, M. D. (2025). Pengembangan model permainan aktivitas jasmani dalam meningkatkan kemampuan motorik anak usia 8–9 tahun di tingkat sekolah dasar. Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia, 4(2), 90–102. https://doi.org/10.54284/jopi.v4i2.355

Indah, E. P., Anggara, N., & Pratiwi, E. (2022). Pengembangan model pembelajaran aktivitas fisik berbasis budaya lokal daerah rawan banjir. Bravo's: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, 10(4), 342–352. https://doi.org/10.32682/bravos.v10i4.2738

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2022). Panduan pembelajaran dan asesmen pendidikan anak usia dini, pendidikan dasar, dan menengah. Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan.

Kirschner, S., & Tomasello, M. (2010). Joint music making promotes prosocial behavior in 4-year-old children. Evolution and Human Behavior, 31(5), 354–364. https://doi.org/10.1016/j.evolhumbehav.2010.04.004

Magill, R. A., & Anderson, D. I. (2021). Motor learning and control: Concepts and applications (12th ed.). McGraw-Hill Education.

Mashud. (2020). [Judul dan identitas sumber belum tercantum dalam naskah; perlu disesuaikan dengan sumber asli yang digunakan penulis].

Pradipta, G. D., Rachmawati, U., Maliki, O., & Sutono, A. (2025). Impact of gymnastics to improve motion balance in kindergarten students. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 21(2), 163–173. https://doi.org/10.21831/jpji.v21i2.86818

Purwanti, A. (2025). [Judul, nama jurnal, volume, nomor, dan halaman belum tercantum dalam naskah; perlu disesuaikan dengan sumber asli yang digunakan penulis].

Purwanto, J., & Yuliawan, D. (2025). Integrasi nilai karakter dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar: Sebuah kajian literatur. Jurnal Pendidikan dan Ilmu Keolahragaan, 3(2), 258–269.

Rismayanthi, C. (2013). Mengembangkan keterampilan gerak dasar sebagai stimulasi motorik bagi anak taman kanak-kanak melalui aktivitas jasmani. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 9(1). https://doi.org/10.21831/jpji.v9i1.3065

Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2019). Motor learning and performance: From principles to application (6th ed.). Human Kinetics.

Setiawan, L., Hendrayana, Y., & Mahendra, A. (2020). Pengaruh program motor cognitive coordination training terhadap gross motor skill dan working memory dalam pendidikan jasmani. Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan, 13(2), 94–109. https://doi.org/10.21831/jpipfip.v13i2.29279

Suherman. (2021). [Judul dan identitas sumber belum tercantum dalam naskah; perlu disesuaikan dengan sumber asli yang digunakan penulis].

Sukadiyanto. (2015). Model pembelajaran kemampuan koordinasi pada siswa sekolah dasar. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 3(1). https://doi.org/10.21831/jpji.v3i1.6172

Supriyadi. (2022). [Judul dan identitas sumber belum tercantum dalam naskah; perlu disesuaikan dengan sumber asli yang digunakan penulis].

Thaut, M. H. (2015). Rhythm, music, and the brain: Scientific foundations and clinical applications. Routledge.

Vazou, S., Klesel, B., Lakes, K. D., & Smiley, A. (2020). Rhythmic physical activity intervention: Exploring feasibility and effectiveness in improving motor and executive function skills in children. Frontiers in Psychology, 11, 556249. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.556249

Widyawan, D., Sujarwo, & Andrianto, S. D. (2024). Menganalisis dan membandingkan keterampilan gerak dasar anak di taman kanak-kanak tradisional dan berbasis alam. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 20(2), 111–119. https://doi.org/10.21831/jpji.v20i2.75925

BIODATA PENULIS



Rizal Ardiansyah, S.Pd., M.Pd.
Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat

Penulis merupakan dosen di bidang Pendidikan Jasmani dengan latar belakang pendidikan Magister Pendidikan Jasmnai. Sebagai akademisi, penulis aktif dalam kegiatan pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat. Minat penelitiannya berfokus pada aktivitas fisik anak dan remaja, perilaku sedentari, kebugaran jasmani, serta pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani.

Melalui buku ini, penulis berharap dapat memberikan kontribusi ilmiah sekaligus praktis dalam mendorong terwujudnya budaya aktif dan sehat di lingkungan sekolah. Penulis meyakini bahwa sekolah memiliki peran strategis dalam membentuk kebiasaan hidup aktif sejak dini sehingga mampu melahirkan generasi yang sehat, berkarakter, dan siap menghadapi tantangan masa depan.

BIODATA KONTRIBUTOR



Hasim Ahmadi
Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat

Penulis lahir di Ambakiang, Kecamatan Awayan pada tanggal 2 Maret 2003. Penulis adalah seorang mahasiswa program studi pendidikan jasmani, yang berada di dalam fakultas keguruan dan ilmu pendidikan, di Universitas Lambung Mangkurat. Penulis lahir di desa Ambakiang dari bapak Salih dan ibu Marianah, penulis memiliki satu kakak perempuan dan dua adik laki-laki, penulis menempuh pendidikan di SDN Ambakiang, SMPN 1 Awayan, SMAN 1 Awayan dan di lanjutkan ke S1 pendidikan jasmani. karena penulis hidup di area pedesaan dan kondisi ekonomi yang lemah penulis berharap buku ini menjadi wawasan bagi guru-guru yang berada pada kategori pedalaman dan menjadi pedoman untuk generasi yang mendatang bagi anak anak bangsa

BIODATA KONTRIBUTOR



Muhammad Habibi Raihan
Mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Angkatan 2022
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat

Penulis lahir di Sungai Tuan pada 9 April 2004 dan merupakan anak kedua dari empat bersaudara. Penulis berasal dari Desa Sungai Tuan, Kecamatan Astambul, Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan. Pendidikan dasar ditempuh di MIN Sungai Tuan, kemudian melanjutkan pendidikan menengah pertama di MTsN 8 Banjar dan pendidikan menengah atas di MAN 4 Banjar. Pada tahun 2022, penulis diterima sebagai mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat.

Selama menempuh pendidikan, penulis memiliki ketertarikan pada bidang pendidikan jasmani, aktivitas fisik, olahraga, dan kesehatan. Minat tersebut mendorong penulis untuk terus mengembangkan wawasan serta berkontribusi melalui berbagai karya ilmiah dan penulisan yang berkaitan dengan dunia pendidikan dan olahraga. Di waktu luang, penulis gemar bermain sepak bola sebagai sarana menjaga

kebugaran sekaligus menyalurkan hobi. Motto Hidup: *"Bekerja keras hari ini untuk membangun masa depan yang membanggakan bagi keluarga."*

BIODATA KONTRIBUTOR



Muhammad Syahdan Ridhani
Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru

Penulis lahir di Martapura pada tanggal 30 Januari 2005. Saat ini, ia sedang menempuh pendidikan S-1 di Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat. Riwayat pendidikan formalnya dimulai dari SDN Pasayangan 3 (2010–2016), kemudian dilanjutkan ke SMPN 2 Martapura Timur (2017–2019), dan menyelesaikan pendidikan Menengah Atas pada tahun 2022.

Dalam menjalani kehidupan, ia memegang teguh motto: *"Kita tidak sedang berlomba. Pencapaianmu di usiamu tidak harus sama dengan pencapaianku di usiaku."*

BIODATA KONTRIBUTOR



Andien Fernanda

Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat, Kota Banjarbaru

Penulis lahir di Paringin pada tanggal 8 Agustus 2004. Penulis merupakan mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat, angkatan 2022, dan telah menyelesaikan pendidikan Strata Satu (S1) pada program studi tersebut. Riwayat pendidikan penulis dimulai di SDN Lok Batung Kecamatan Paringin Kabupaten Balangan, kemudian melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 4 Paringin, dan menyelesaikan pendidikan menengah atas di SMA Negeri 2 Paringin.

Penulis merupakan anak pertama dari 2 bersaudara, dari pasangan bapak Junaidi dan ibu Gusti Meliani Rosanti S.pd . Sejak kecil penulis di didik agar menjadi pribadi yang tangguh dan tidak mudah menyerah. Penulis juga diajarkan

untuk selalu berani menghadapi berbagai tantangan yang terjadi dalam kehidupan, serta menjadikan setiap pengalaman sebagai proses untuk belajar dan berkembang menjadi pribadi yang lebih baik.