



## Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas 4 SDN 2 Loktabat Utara Banjarbaru

Ananda Muhammad Fajar Kusuma Nata<sup>1\*</sup>, Ramadhan Arifin<sup>2</sup>, Muhamamad Mulhim<sup>3</sup>

Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia 70714.

Email Korespondensi: [2110122210040@mhs.ulm.ac.id](mailto:2110122210040@mhs.ulm.ac.id)

### Abstrak

Kurangnya aktivitas fisik pada anak sekolah dasar bisa berdampak buruk pada kesehatan dan perkembangan mereka. Saat ini, banyak anak lebih sering bermain gadget, menonton televisi, atau bermain di dalam rumah dibandingkan bermain di luar. Penelitian ini ingin mengungkap faktor-faktor yang memengaruhi rendahnya aktivitas fisik pada anak sekolah dasar. Dengan memahami kondisi tersebut, diharapkan hasil penelitian dapat memberikan kontribusi dalam perumusan strategi atau program yang mendukung peningkatan aktivitas fisik peserta didik secara rutin dan terarah. Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif untuk menganalisis tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas 4 di SDN 2 Loktabat Utara Banjarbaru dengan pengumpulan data melalui kuesioner Google Forms. Diperoleh hasil penelitian tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas 4 SDN 2 Loktabat Utara Banjarbaru, didapat bahwa tidak terdapat peserta didik yang masuk dalam kategori sangat tinggi, dengan persentase sebesar 0%. Sebanyak 5 peserta didik (29,41%) berada pada klasifikasi tinggi, sedangkan 11 peserta didik (64,71%) termasuk dalam klasifikasi sedang. Sementara itu, hanya 1 peserta didik (5,88%) yang tergolong dalam klasifikasi rendah, dan tidak ada peserta didik yang termasuk dalam klasifikasi sangat rendah. Ini menunjukkan berbagai macam kegiatan yang peserta didik jalani setiap hari. Di tahun 2025, sebagian besar peserta didik cenderung menghabiskan waktu dengan bermain game online melalui ponsel dibandingkan bermain di luar ruangan.

**Kata kunci:** Aktivitas Fisik; Gadget dan Game Online; Kesehatan Anak.

## *The Physical Activity Level of 4th Grade Students at SDN 2 Loktabat Utara Banjarbaru*

### Abstract

*Lack of physical activity in primary school children can have a negative impact on their health and development. Nowadays, many children play gadgets, watch television, or play indoors rather than outside. This study aims to uncover the factors that influence low physical activity in primary school children. By understanding these conditions, it is hoped that the results of the study can contribute to the formulation of strategies or programmes that support the increase in physical activity of students in a routine and targeted manner. This study applied a quantitative approach to analyse the physical activity level of grade 4 students at SDN 2 Loktabat Utara Banjarbaru by collecting data through a Google Forms questionnaire. The results of the research on the level of physical activity of grade 4 students of SDN 2 Loktabat Utara Banjarbaru showed that there were no students in the very high category, with a percentage of 0%. A total of 5 students (29.41%) were in the high classification, while 11 students (64.71%) were included in the medium classification. Meanwhile, only 1 student (5.88%) was classified as low, and no students was classified as very low. this shows the wide range of activities that learners undergo every day. In 2025, most learners tend to spend time playing online games on their mobile phones rather than playing games.*

**Keywords:** Physical Activity; Gadgets and Online Games; Child Health.

**How to Cite:** Nata, A. M. F. K., Arifin, R., & Mulhim, M. (2025). Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas 4 SDN 2 Loktabat Utara Banjarbaru. *Empiricism Journal*, 6(3), 973–979. <https://doi.org/10.36312/ej.v6i3.3100>



<https://doi.org/10.36312/ej.v6i3.3100>

Copyright© 2025, Nata et al.

This is an open-access article under the CC-BY-SA License.



## PENDAHULUAN

Aktivitas fisik merupakan bagian penting dalam kehidupan anak usia sekolah dasar karena memiliki banyak manfaat bagi tubuh dan perkembangan mental anak. Hal ini sesuai dengan pandangan bahwa gerakan tubuh yang dilakukan oleh otot-otot rangka dan pengeluaran energi untuk melakukan berbagai kegiatan dikenal sebagai aktivitas fisik (Lontoh et al., 2020). Aktivitas fisik juga dapat dilakukan dalam berbagai konteks kehidupan sehari-hari, kegiatan ini bisa dilakukan dalam berbagai situasi, seperti saat bekerja, bermain, mengerjakan tugas rumah, bepergian, maupun saat berpartisipasi dalam aktivitas rekreasi

(Istiqamah et al., 2021). Kurangnya keterlibatan anak dalam aktivitas fisik dapat menyebabkan dampak negatif, baik secara fisik maupun mental, terutama dalam jangka panjang.

Kurangnya aktivitas fisik pada anak sekolah dasar bisa berdampak buruk pada kesehatan dan perkembangan mereka. Saat ini, banyak anak lebih sering bermain gadget, menonton televisi, atau bermain di dalam rumah dibandingkan bermain di luar. Selain itu, terbatasnya ruang bermain di lingkungan sekitar juga membuat anak semakin jarang bergerak. Kebiasaan duduk terlalu lama dan kurang beraktivitas membuat tubuh anak menjadi kurang bugar dan mudah lelah. Jika hal ini terus dibiarkan, anak bisa mengalami kenaikan berat badan, gangguan pada kesehatan jantung, hingga penurunan daya tahan tubuh. Anak-anak yang jarang bergerak juga cenderung sulit berkonsentrasi saat belajar dan kurang aktif di lingkungan sekolah.

Anak yang aktif secara fisik cenderung memiliki kondisi tubuh yang lebih sehat dan daya tahan yang lebih baik. Shalahuddin mengatakan bahwa olahraga dan aktivitas fisik adalah elemen penting dalam gaya hidup sehat, karena keduanya memberikan pengaruh besar terhadap kondisi fisik maupun kesehatan mental seseorang (Anggiana & Indahwati, 2025). Selain itu, aktivitas fisik bukan sekadar kegiatan biasa, melainkan sebuah kebutuhan yang mampu meningkatkan penggunaan energi tubuh. Aktivitas fisik diartikan sebagai segala bentuk gerakan tubuh yang melibatkan otot-otot rangka dan menyebabkan peningkatan yang signifikan dalam penggunaan energi (McMahon et al. dalam Romadhoni et al., 2022). Aktivitas fisik dapat diartikan sebagai gerakan tubuh atau latihan fisik yang terjadi akibat kontraksi otot-otot rangka, yang menyebabkan tubuh mengeluarkan energi dalam jumlah cukup besar. Aktivitas ini dapat dibedakan berdasarkan tingkat intensitasnya, yaitu rendah, sedang, dan tinggi (Wahyudi & Noordia, 2021). Oleh karena itu, aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan sesuai dengan kemampuan anak akan memberikan kontribusi positif bagi kebugaran jasmani serta tumbuh kembangnya.

Berdasarkan studi yang sudah ada, tingkat aktivitas fisik seseorang dapat dipengaruhi oleh kurangnya pemahaman mengenai gizi seimbang, sehingga jumlah aktivitas yang dilakukan akan berdampak pada kebutuhan tubuh terhadap kalori sebagai sumber energi. Namun, apabila pemasukan energi yang dikonsumsi melebihi kebutuhan tubuh dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup, maka anak berisiko mengalami obesitas, yang pada akhirnya dapat menghambat pertumbuhan optimal mereka (Octaviani et al., 2018). Hasil penelitian ini membuktikan bahwa dengan kurangnya pemahaman pada kebutuhan gizi pada anak akan mempengaruhi kesehatan serta kemampuan peserta didik dalam melakukan aktivitas fisik.

Di sisi lain, pentingnya aktivitas fisik juga berkaitan erat dengan kualitas hidup anak. Aktivitas fisik merupakan segala bentuk kegiatan yang mendorong peningkatan atau penggunaan energi, yang berperan penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental, serta membantu mempertahankan kualitas hidup agar tubuh tetap sehat dan bugar sepanjang hari (Romadhoni et al., 2022). Maka dari itu, lingkungan sekolah memiliki peran strategis dalam menciptakan peluang agar peserta didik tetap aktif, seperti melalui pembelajaran pendidikan jasmani, kegiatan istirahat yang mengandung unsur permainan aktif, serta program ekstrakurikuler. Namun, berbagai hambatan seperti keterbatasan fasilitas, kurangnya ruang gerak, hingga waktu yang terbatas membuat aktivitas fisik anak menjadi terpinggirkan. Rendahnya kesadaran dari berbagai pihak terhadap pentingnya aktivitas fisik juga menjadi tantangan besar yang harus diatasi bersama.

SDN 2 Loktabat Utara Banjarbaru sebagai salah satu lembaga pendidikan dasar memiliki peran penting dalam mengarahkan peserta didik untuk menjalani gaya hidup aktif. Peserta didik kelas 4, yang sedang berada dalam tahap pertumbuhan yang pesat, sangat membutuhkan aktivitas fisik yang memadai untuk mendukung perkembangan tubuh mereka secara optimal. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui seberapa aktif peserta didik dalam kehidupan sehari-harinya, baik di lingkungan sekolah maupun di rumah. Atas dasar pertimbangan tersebut, peserta didik kelas 4 dipilih sebagai subjek penelitian karena berada pada usia yang krusial dalam pembentukan kebiasaan aktivitas fisik dan dapat memberikan gambaran yang relevan mengenai tingkat aktivitas fisik pada anak sekolah dasar.

Penelitian mengenai tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas 4 di SDN 2 Loktabat Utara Banjarbaru menjadi relevan untuk mengidentifikasi pola aktivitas harian mereka serta

faktor-faktor yang memengaruhinya. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran tentang pentingnya peran aktivitas fisik dalam kehidupan anak sekolah dasar, sekaligus menjadi dasar bagi penyusunan program yang mendorong anak untuk lebih banyak bergerak.

Penelitian mengenai aktivitas fisik pada anak sekolah sudah banyak dilakukan, namun sebagian besar studi tersebut masih fokus ke peserta didik yang sudah memasuki masa remaja seperti penelitian pada peserta didik tingkat SMA sederajat bahkan masyarakat secara umum. Padahal, peserta didik sekolah dasar khususnya peserta didik kelas 4 berada pada masa transisi perkembangan fisik dan motorik yang berbeda dibandingkan peserta didik tingkat SMA sederajat lainnya. Kurangnya penelitian yang secara khusus menargetkan peserta didik sekolah dasar sebagai subjek utama menimbulkan kesenjangan populasi yang penting untuk diisi. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan pada peserta didik kelas 4 SDN 2 Loktabat Utara guna memberikan data yang lebih terarah dan relevan terhadap kelompok usia tersebut.

Melalui penelitian ini, diharapkan pihak sekolah, guru, dan orang tua semakin memahami pentingnya menyediakan waktu dan ruang yang cukup bagi anak untuk beraktivitas fisik. Selain itu, penelitian ini ingin mengungkap faktor-faktor yang memengaruhi rendahnya aktivitas fisik pada anak sekolah dasar. Dengan memahami kondisi tersebut, diharapkan hasil penelitian dapat memberikan kontribusi dalam perumusan strategi atau program yang mendukung peningkatan aktivitas fisik peserta didik secara rutin dan terarah.

## **METODE**

Jenis penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif untuk menganalisis tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas 4 di SDN 2 Loktabat Utara Banjarbaru dengan pengumpulan data melalui kuesioner Google Forms. Penelitian kuantitatif berkontribusi besar terhadap studi ilmiah melalui penyediaan data yang objektif dan dapat dihitung secara sistematis (Waruwu et al., 2025). Penelitian kuantitatif cocok digunakan karena mampu memberikan data yang terukur dan objektif sehingga memudahkan peneliti dalam menganalisis pola, kecenderungan, maupun hubungan antarvariabel secara lebih jelas dan sistematis, serta memungkinkan hasil penelitian digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas.

### **Populasi dan Sampel**

Menurut (Amin et al., 2023) Populasi adalah seluruh objek atau subjek yang menjadi sasaran dalam suatu penelitian dan memiliki ciri atau karakteristik tertentu. Secara umum, populasi mencakup sekelompok orang, hewan, benda, atau peristiwa yang berada di suatu tempat dan dipilih secara terencana untuk dijadikan dasar dalam menentukan kesimpulan berdasarkan data penelitian yang diperoleh. Kelompok yang dijadikan populasi dalam penelitian ini adalah beberapa peserta didik kelas 4 SDN 2 Loktabat Utara Banjarbaru yang berjumlah 17 peserta didik. Pemilihan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu suatu metode penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya. Melalui pendekatan ini, sampel yang diambil dianggap paling sesuai dan mendukung dengan tujuan penelitian (Amin et al., 2023). Purposive sampling dipilih karena teknik ini memungkinkan peneliti untuk menentukan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang dianggap paling relevan dengan tujuan penelitian, sehingga data yang diperoleh lebih fokus, mendalam, dan sesuai dengan konteks permasalahan yang ingin diteliti.

### **Instrumen dan Prosedur**

Untuk menilai dan mengukur tingkat aktivitas fisik peneliti menggunakan kuesioner *The Physical Activity Questionnaire for Children* (PAQ-C) oleh Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Donen, R. M. tahun 2004 yang sudah dimodifikasi menjadi bahasa Indonesia untuk mengetahui aktivitas harian responden selama 1 minggu terakhir dengan 21 soal dan soal pilihan ganda. PAQ-C adalah instrumen kuesioner yang berfungsi untuk menilai dan mengukur tingkat aktivitas fisik anak. Dalam studi ini, pengumpulan data dilakukan oleh peneliti melalui penyebaran kuesioner PAQ-C dalam memperoleh nilai mengenai struktur atau pola dari aktivitas fisik pada peserta didik.

### Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data tingkat aktivitas fisik peserta didik dikumpulkan melalui pengisian kuesioner/angket PAQ-C. Prosedur pengambilan data dengan kuesioner ini dilakukan dengan pendekatan: Menggunakan instrumen PAQ-C yang dimodifikasi, Membimbing peserta didik dalam pengisian kuesioner yang telah disediakan, Mengumpulkan kuesioner yang telah diisi oleh peserta didik, Menyusun data dalam bentuk tabulasi, Menyesuaikan hasil data dengan tabel penilaian yang tersedia. Penilaian tingkat aktivitas fisik didasarkan pada tabel skor untuk mengevaluasi setiap pertanyaan dan tabel norma untuk menentukan kategori tingkat aktivitas fisik. Dengan prosedur tersebut, diharapkan data yang diperoleh dapat mencerminkan kondisi sebenarnya terkait tingkat aktivitas fisik peserta didik. Selain itu, langkah-langkah yang sistematis dalam pengumpulan, pengolahan, dan penilaian data juga bertujuan untuk meminimalkan kesalahan, meningkatkan keakuratan hasil, serta memberikan gambaran yang objektif dan komprehensif mengenai pola aktivitas fisik peserta didik sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan.

### Teknik Analisis Data

Setelah seluruh data dikumpulkan dan disesuaikan dengan tabel penilaian, langkah selanjutnya adalah menganalisis skor rata-rata dari setiap peserta didik untuk menentukan kategori tingkat aktivitas fisiknya, seperti sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Analisis ini memungkinkan peneliti untuk melihat gambaran umum aktivitas fisik peserta didik serta mengidentifikasi pola-pola tertentu yang mungkin muncul berdasarkan hasil kuesioner. Dengan demikian, data yang diperoleh tidak hanya menggambarkan skor individu, tetapi juga memberikan informasi penting untuk keperluan evaluasi dan rekomendasi program peningkatan aktivitas fisik di lingkungan sekolah.

**Tabel 1.** Tabel Norma Penilaian PAQ-C (Kowalski et al., 2004)

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1.	5	Sangat Tinggi (ST)
2.	4	Tinggi (T)
3.	3	Sedang (S)
4.	2	Rendah (R)
5.	1	Sangat Rendah (SR)

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Teknik yang digunakan untuk menganalisis data adalah dengan menghitung hasil dari kuesioner/angket guna mengetahui sejauh mana pola aktivitas fisik peserta didik SDN 2 Loktabat Utara Kota Banjarbaru. Dalam proses analisis data, diterapkan metode analisis deskriptif kuantitatif melalui Google Forms dalam bentuk kuesioner atau angket PAQ-C, yang kemudian dilihat berdasarkan jumlah pada masing-masing kotak. Skor dari setiap kuesioner PAQ-C telah ditentukan secara manual sesuai dengan pedoman dari *The Physical Activity Questionnaire for Children*. Pada tahap ini, peneliti terlebih dahulu menghitung total skor akhir dari tiap kuesioner yang telah diisi oleh responden. Penentuan nilai dari jawaban tersebut diperoleh berdasarkan skor yang telah ditetapkan sesuai dengan *The Physical Activity Questionnaire for Children* secara manual.

Hasil klasifikasi untuk aktivitas fisik peserta didik kelas 4 SDN 2 Loktabat Utara pada Tabel 2 menunjukkan hasil tes 21 soal dan soal pilihan ganda dari 17 peserta didik, tidak ada peserta didik dengan klasifikasi sangat tinggi persentase sebesar 0%, peserta didik dengan klasifikasi tinggi berjumlah 5 peserta didik dengan persentase 29,41%, klasifikasi sedang berjumlah 11 peserta didik dengan persentase 64,71%, kemudian peserta didik pada klasifikasi rendah berjumlah 1 peserta didik dengan persentase 5,88%, selanjutnya tidak ada peserta didik pada klasifikasi sangat rendah. Hasil persentase terbesar ditemukan pada aktivitas fisik peserta didik SDN 2 Loktabat Utara dengan klasifikasi “sedang” sebanyak 11 peserta didik dengan persentase 64,71%.

**Tabel 2.** Tabulasi Data Aktivitas Fisik Peserta Didik SDN 2 Loktabat Utara Banjarbaru

Kriteria	Jumlah	%
Sangat Tinggi	0	0
Tinggi	5	29,41
Sedang	11	64,71
Rendah	1	5,88
Sangat Rendah	0	0
<b>Jumlah</b>	<b>17</b>	<b>100</b>

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui aktivitas sehari-hari peserta didik kelas 4 SDN 2 Loktabat Utara Banjarbaru Kalimantan Selatan. Hasil observasi menggunakan Google Forms, dengan instrumen *The Physical Activity Questionnaire for Children* (PAQ-C) oleh Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Donen, R. M. tahun 2004. Hasil persentase yang terbesar ditemukan pada aktivitas fisik pada peserta didik kelas 4 SDN 2 Loktabat Utara Banjarbaru dengan klasifikasi “sedang” sebanyak 11 peserta didik pada persentase 64,71%.

Berdasarkan hasil analisis data aktivitas fisik peserta didik Kelas 4 SDN 2 Loktabat Utara Banjarbaru tidak ada peserta didik yang memiliki kriteria sangat tinggi. Ini menunjukkan bahwa kemauan dan kemampuan peserta didik meluangkan waktu untuk melakukan aktivitas fisik masih sangat kurang. Peneliti menyimpulkan bahwa peserta didik kelas 4 SDN 2 Loktabat Utara Banjarbaru masih kurang memiliki minat dalam melakukan aktivitas fisik.

Di tahun 2025, sebagian besar peserta didik cenderung menghabiskan waktu dengan bermain game online melalui ponsel dibandingkan bermain di luar ruangan. Dalam penelitian Putra et al. (2018), perubahan pola bermain ini menunjukkan pergeseran gaya hidup yang semakin pasif, di mana anak-anak lebih sering duduk diam dalam waktu yang lama. Seharusnya permainan yang dilakukan anak-anak seperti bermain kejar-kejaran, melompat dan melakukan gerakan-gerakan sekarang telah tergantikan oleh *gadget*, yang dengan mudahnya dilakukan dimanapun dan kapanpun.

Sehingga, hasil persentase terbesar ada pada klasifikasi “sedang” dikarenakan pada perkembangan zaman dimana sekarang anak usia dini lebih suka bermain bersama melalui ponsel dibanding bermain bersama di luar tetapi masih sering beraktivitas fisik di lingkungan sekolah karena adanya peraturan dilarang membawa sebuah ponsel. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun aktivitas bermain di luar rumah berkurang akibat perkembangan teknologi, keberadaan aturan sekolah mampu menjaga keseimbangan aktivitas fisik anak sehingga tingkat aktivitas mereka tetap berada pada kategori sedang.

Kebiasaan ini dapat menurunkan kebugaran jasmani serta meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan dan Kurangnya aktivitas fisik membuat kalori yang terbakar tidak sebanding dengan kalori yang masuk melalui asupan makanan, sehingga meningkatkan risiko terjadinya penumpukan lemak berlebih di dalam tubuh (Wahyu dalam Zamzani, 2017). Selain itu, keterbatasan aktivitas fisik juga dapat memengaruhi konsentrasi belajar dan kestabilan emosi. Jika dibiarkan, kondisi ini dikhawatirkan akan berdampak jangka panjang terhadap kualitas kesehatan dan perkembangan anak di masa depan.

Kurangnya minat pada aktivitas fisik harus diatasi sesegera mungkin, rendahnya tingkat aktivitas fisik pada peserta didik dapat menimbulkan berbagai efek negatif bagi kesehatannya. Oleh karena itu, diperlukan upaya intervensi yang sesuai agar orangtua dapat terus memantau dan memastikan anak tetap aktif secara fisik (Suryoadji & Nugraha, 2021), Intervensi tersebut dapat berupa edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik, pembiasaan gaya hidup aktif sejak dini, serta penyediaan waktu dan fasilitas yang mendukung anak untuk bergerak secara rutin di lingkungan rumah maupun sekolah.

Penting bagi peserta didik untuk memperbanyak kegiatan aktivitas fisik setiap harinya karena dengan aktivitas fisik yang cukup akan bermanfaat bagi peserta didik. Salah satu manfaat menurut Istyanto dan Rahmi (2023) adalah melakukan aktivitas fisik secara rutin dapat memberikan manfaat dan dampak positif bagi kesehatan mental. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik tidak hanya berdampak pada kesehatan jasmani, tetapi juga memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan emosional dan psikologis.

Hasil penelitian ini menegaskan pentingnya perhatian terhadap tingkat aktivitas fisik peserta didik, khususnya di era digital seperti saat ini. Rendahnya minat anak dalam

bergerak aktif menunjukkan perlunya peran bersama antara sekolah dan orang tua untuk menciptakan kebiasaan hidup sehat. Aktivitas fisik harus mulai dikenalkan sebagai kegiatan yang menyenangkan dan bernilai positif bagi tumbuh kembang anak, tidak hanya untuk kebugaran jasmani, tetapi juga untuk keseimbangan mental dan emosional. Melalui pendekatan yang konsisten dan dukungan yang berkelanjutan, diharapkan peserta didik dapat meningkatkan partisipasinya dalam berbagai bentuk aktivitas fisik sehingga tercipta generasi yang lebih sehat, aktif, dan produktif.

Selain itu, penelitian ini juga memberikan gambaran yang jelas tentang pentingnya melakukan pemantauan terhadap kegiatan fisik peserta didik secara rutin di lingkungan sekolah dasar. Pemantauan ini berguna untuk melihat kebiasaan gerak anak dalam kehidupan sehari-hari serta untuk mengetahui sejauh mana mereka aktif secara fisik. Data yang diperoleh dari penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar dalam merancang kegiatan atau program yang dapat membantu meningkatkan aktivitas fisik anak secara bertahap. Dengan mengetahui tingkat aktivitas fisik yang dimiliki, guru dan sekolah dapat menyusun kegiatan pembelajaran yang lebih menarik dan sesuai dengan kebutuhan anak. Penggunaan lembar pertanyaan dalam penelitian ini juga terbukti membantu dalam mengenali kebiasaan anak sehari-hari yang berkaitan dengan gerak tubuh. Harapannya, penelitian ini bisa menjadi acuan bagi pihak sekolah, orang tua, dan pihak lainnya dalam meningkatkan perhatian terhadap pentingnya gerak aktif bagi anak usia sekolah dasar. Selain itu, penelitian ini juga dapat mendorong adanya kerja sama yang lebih baik antar pihak dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesehatan, kebugaran, dan perkembangan anak secara menyeluruh.

Dengan demikian, mendorong peserta didik untuk aktif secara fisik setiap hari menjadi langkah penting dalam membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur, seperti bermain di luar, berolahraga, atau mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang melibatkan gerak tubuh, dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, serta memperbaiki kualitas tidur. Selain itu, aktivitas fisik juga dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan bersosialisasi peserta didik melalui interaksi dengan teman sebaya. Kebiasaan ini, jika dibangun sejak dini, akan menjadi dasar yang kuat bagi peserta didik dalam menjalani gaya hidup sehat hingga dewasa.

## KESIMPULAN

Menurut hasil penelitian mengenai tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas 4 SDN 2 Loktabat Utara Banjarbaru, didapat bahwa tidak terdapat peserta didik yang masuk dalam kategori sangat tinggi, dengan persentase sebesar 0%. Sebanyak 5 peserta didik (29,41%) berada pada klasifikasi tinggi, sedangkan 11 peserta didik (64,71%) termasuk dalam klasifikasi sedang. Sementara itu, hanya 1 peserta didik (5,88%) yang tergolong dalam klasifikasi rendah, dan tidak ada peserta didik yang termasuk dalam klasifikasi sangat rendah. Rendahnya minat terhadap aktivitas fisik pada peserta didik perlu segera ditangani karena dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental. Intervensi yang melibatkan peran aktif orangtua sangat diperlukan untuk memastikan anak tetap aktif secara fisik serta guru, kepala sekolah hingga dinas pendidikan dapat menyusun kegiatan pembelajaran yang lebih menarik dan sesuai dengan kebutuhan anak. Dengan demikian, diharapkan kegiatan tersebut tidak hanya meningkatkan minat belajar, tetapi juga mampu mendorong anak untuk lebih aktif, sehat, dan berkembang secara optimal dikarenakan aktivitas fisik yang rutin tidak hanya meningkatkan kesehatan jasmani, tetapi juga berkontribusi besar dalam menjaga stabilitas emosional dan kesehatan mental anak. Keterbatasan niat atau keinginan mandiri untuk melakukan aktivitas fisik menjadi faktor utama dalam berkegiatan di luar jam sekolah. Penelitian ini konsisten dengan hasil studi sebelumnya yang menegaskan peserta didik cenderung menghabiskan waktu dengan bermain game online melalui ponsel dibandingkan bermain di luar ruangan.

## REKOMENDASI

Sebagai solusi atas kurangnya aktivitas fisik pada anak sekolah dasar, diperlukan peran aktif dari berbagai pihak, terutama orangtua, sekolah, dan lingkungan sekitar. Orangtua sebaiknya membatasi penggunaan gadget dan mendorong anak untuk bermain di luar rumah dengan mengarahkan pada kegiatan fisik yang menyenangkan seperti

bersepeda, bermain bola, atau jalan santai. Sekolah juga dapat mengintegrasikan aktivitas fisik ke dalam kegiatan pembelajaran dan menyediakan waktu khusus untuk olahraga atau permainan aktif setiap harinya. Selain itu, pemerintah dan masyarakat perlu bekerja sama dalam menyediakan ruang terbuka yang aman dan ramah anak, sehingga mereka memiliki tempat untuk bergerak dan bersosialisasi. Dengan upaya bersama ini, diharapkan anak-anak bisa konsisten dalam menjaga gaya hidup sehari-hari agar menjadi aktif, sehat, dan seimbang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep umum populasi dan sampel dalam penelitian. *Jurnal Pilar*, 14(1), 15-31.
- Anggiana, Y., & Indahwati, N. (2025). Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Kesehatan Mental Siswa SMP. *JURNAL PENDIDIKAN OLAHRAGA*, 15(1), 17-21.
- Istiqamah, D. I., Aini, F. N., & Sulistyowati, E. (2021). Pengaruh Tingkat Aktifitas Fisik Dengan Prevalensi Hipertensi Pada Masyarakat di Kabupaten Malang. *Jurnal Kedokteran Komunitas (Journal of Community Medicine)*, 9(1).
- Istyanto, F., & Rahmi, S. A. (2023). Manfaat Aktivitas Fisik Terhadap Kesehatan Mental Berbasis Narrative Literature Review. *Jurnal Kesehatan Madani Medika (JKMM)*, 14(2), 182-192.
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Donen, R. M. (2004). The physical activity questionnaire for older children (PAQ-C) and adolescents (PAQ-A) manual. *College of kinesiology, university of saskatchewan*, 87(1), 1-38.
- Lontoh, S. O., Kumala, M., & Novendy. (2020). Gambaran tingkat aktifitas fisik pada Masyarakat Kelurahan Tomang Jakarta Barat. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran, dan Ilmu Kesehatan*, 4(1), 453–462. <https://doi.org/10.24912/jmstkik.v4i2.8728>
- Octaviani, P., Izhar, M. D., & Amir, A. (2018). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Di SD Negeri 47/IV Kota Jambi. *Jurnal Kesmas Jambi*, 2(2), 56-66.
- Putra, K. P., Kinasih, A., & Kriswandaru, P. (2018). Gambaran aktivitas fisik siswa kelas IV sekolah dasar negeri di Salatiga.
- Romadhoni, W. N., Nasuka, N., Candra, A. R. D., & Priambodo, E. N. (2022). Aktivitas Fisik Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga selama Pandemi COVID-19. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 5(2), 200-207.
- Suryoadji, K. A., & Nugraha, D. A. (2021). Aktivitas fisik pada anak dan remaja selama pandemi COVID-19: A Systematic Review. *Jurnal Mahasiswa*, 13(1), 1-6.
- Wahyudi, M. F., & Noordia, A. (2021). Perbandingan Aktivitas Fisik Dan Indeks Massa Tubuh Sebelum Dan Saat Pandemi Covid 19 Kepada Mahasiswa IKOR 2017. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(03), 41-50.
- Waruwu, M., Puat, S. N., Utami, P. R., Yanti, E., & Rusydiana, M. (2025). Metode Penelitian Kuantitatif: Konsep, Jenis, Tahapan dan Kelebihan. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 10(1), 917-932.
- Zamzani, M., Hadi, H., & Astiti, D. (2017). Aktivitas fisik berhubungan dengan kejadian obesitas pada anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 4(3), 123-128.