

KEBUGARAN JASMANI ANAK PESISIR: STUDI TINGKAT AKTIVITAS FISIK PADA ANAK USIA 7-8 TAHUN

Achmad Miftachul Firdaus^{1)*}, Nurul Riyad Fadhl²⁾

^{1,2,3)}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Malang

¹⁾achmad.miftachul.2106316@students.um.ac.id, ²⁾nurul.riyad.fik@um.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan kebugaran jasmani pada siswa berusia 7–8 tahun di SDN 1 Paciran. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian melibatkan 76 siswa. Tingkat aktivitas fisik diukur menggunakan instrumen *Physical Activity Questionnaire for Children* (PAQ-C), sedangkan kebugaran jasmani dinilai melalui Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI-A). Analisis data dilakukan melalui uji normalitas, uji linearitas, dan uji korelasi Pearson. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan kebugaran jasmani ($r = 0,354$, $p = 0,002$). Sebagian besar siswa memiliki tingkat aktivitas fisik yang tergolong sangat kurang (40%), namun tingkat kebugaran jasmani mereka berada pada kategori baik (34%). Siswa yang memiliki durasi aktivitas fisik yang lebih lama cenderung menunjukkan tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik.

Sejarah Artikel

Dimasukkan : 5 Mei 2025
Direview : 15 Mei 2025
Diterima : 21 Mei 2025
Disetujui : 30 Juni 2025

Kata-kata Kunci:

Kebugaran jasmani, Anak pesisir, Aktivitas fisik, Usia dini (7–8 Tahun)

Article History

Submitted : May 5, 2025
Reviewed : May 15, 2025
Accepted : May 21, 2025
Published : June 30, 2025

Keywords:

Physical fitness, Coastal children, Physical activity, Early childhood (Ages 7–8)

Abstract. This study aims to determine the relationship between physical activity levels and physical fitness among students aged 7–8 years at SDN 1 Paciran. A quantitative approach with a correlational design was employed in this research. The sample consisted of 76 students. Physical activity levels were measured using the Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C), while physical fitness was assessed using the Indonesian Student Fitness Test (TKSI-A). Data analysis included normality tests, linearity tests, and Pearson correlation tests. The results showed a significant relationship between physical activity levels and physical fitness ($r = 0.354$, $p = 0.002$). Most students had a very low level of physical activity (40%), yet their physical fitness was categorized as good (34%). Students who engaged in physical activity for a longer duration tended to have better physical fitness levels.

PENDAHULUAN

Kesehatan dan kebugaran merupakan kebutuhan mendasar bagi setiap individu yang dapat dicapai melalui aktivitas fisik yang menyenangkan dan dilakukan secara konsisten (Fang et al., 2017). Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh semua kalangan karena berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari secara optimal. Kondisi kebugaran yang baik perlu dijaga sejak usia dini hingga lanjut usia agar kualitas hidup tetap terjaga (Janssen & LeBlanc, 2015).

Namun, pesatnya perkembangan teknologi informasi dan komunikasi saat ini telah memengaruhi gaya hidup anak-anak. Meskipun teknologi membawa manfaat, penggunaannya yang berlebihan justru berdampak pada menurunnya aktivitas fisik (Masdalis, 2023). Anak-anak kini cenderung lebih tertarik bermain dengan gawai daripada berinteraksi langsung dengan teman sebaya. Di sisi lain, berkurangnya ruang terbuka akibat konversi lahan menjadi kawasan permukiman dan bangunan modern turut membatasi kesempatan anak untuk bergerak secara aktif (Prasetio, 2013).

Aktivitas fisik sendiri merupakan faktor penting yang dapat memengaruhi kebugaran jasmani. Menurunnya aktivitas fisik berdampak langsung pada penurunan kapasitas pengambilan oksigen maksimal ($VO_2\max$), yang menjadi indikator utama kebugaran jasmani. Jika kebugaran jasmani terganggu, maka kemampuan seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari pun menjadi kurang optimal. Oleh karena itu, penting untuk menumbuhkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik sejak usia dini.

Kabupaten Lamongan memiliki luas wilayah 1.812,80 km², didominasi oleh dataran rendah (0–25 m) sebesar 50,17%, dataran sedang (25–100 m) sebesar 45,68%, dan dataran tinggi di atas 100 m sebesar 4,15% (Dinas Kesehatan Lamongan, 2021). Salah satu wilayah pesisirnya, yaitu Desa Paciran, memiliki karakteristik geografis khas berupa kontur jalan yang naik turun dan minimnya akses transportasi umum. Hal ini membuat anak-anak di daerah tersebut lebih sering berjalan kaki atau bersepeda ke sekolah, yang berpotensi meningkatkan aktivitas fisik harian mereka (Zenitha & Hartoto, 2019).

Kondisi geografis seperti wilayah pesisir memiliki karakter berbeda dibandingkan wilayah dataran tinggi. Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang tinggal di dataran tinggi cenderung memiliki tingkat kebugaran jasmani lebih tinggi karena lebih banyak melakukan aktivitas fisik (Abdurrahim & Hariadi, 2018; Hariyono et al., 2013). Dengan demikian, perbedaan lingkungan tempat tinggal dapat memengaruhi kebugaran jasmani anak, yang perlu dikaji lebih lanjut secara kontekstual.

Di sisi lain, hasil penelitian sebelumnya menunjukkan temuan yang beragam. Hsieh et al. (2014) menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani. Namun, Erwinanto (2017) melaporkan tidak adanya korelasi signifikan

antara kedua variabel tersebut pada remaja. Bahkan, penelitian Jaihar et al. (n.d.) menyatakan bahwa nilai *Metabolic Equivalent* (MET) dan kebugaran fisik tidak memiliki hubungan yang signifikan. Perbedaan hasil ini menunjukkan pentingnya penelitian lebih lanjut dalam konteks usia dan wilayah yang berbeda.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan kebugaran jasmani pada anak usia 7–8 tahun di SDN 1 Paciran, yang merupakan wilayah pesisir Kabupaten Lamongan dan berbatasan langsung dengan Laut Jawa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Desain korelasional bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengukur tingkat hubungan antara dua atau lebih variabel tanpa melakukan intervensi, sehingga tidak terdapat manipulasi terhadap variabel yang diteliti (Wellen, 2008).

Penelitian dilaksanakan di SDN 1 Paciran dengan menggunakan teknik total sampling, yaitu pengambilan sampel yang setara dengan jumlah populasi (Sugiyono, 2016). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa berusia 7–8 tahun di SDN 1 Paciran yang berjumlah 76 siswa. Jumlah tersebut sesuai dengan ketentuan penggunaan total sampling untuk populasi kurang dari 100 (Sugiyono, 2009). Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 22 Juli hingga 10 Agustus 2025.

Prosedur penelitian dilaksanakan dalam tiga tahap, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan analisis. Pada tahap awal, peneliti mengajukan surat izin penelitian kepada Kepala Sekolah SDN 1 Paciran. Setelah memperoleh izin, peneliti berdiskusi dengan guru-guru di sekolah tersebut untuk menjelaskan rancangan dan prosedur penelitian.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Children* (PAQ-C) oleh untuk mengukur tingkat aktivitas fisik, dan *Tes Kebugaran Siswa Indonesia* Fase A (TKSI-A) untuk menilai kebugaran jasmani siswa. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan aplikasi SPSS versi 16.

Analisis data diawali dengan uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov. Selanjutnya, uji linearitas dilakukan melalui analisis regresi dua variabel untuk mengetahui bentuk hubungan antara variabel aktivitas fisik dan kebugaran jasmani (Jabnabillah & Margina, 2022). Terakhir, uji korelasi Pearson digunakan untuk menguji ada tidaknya hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut.

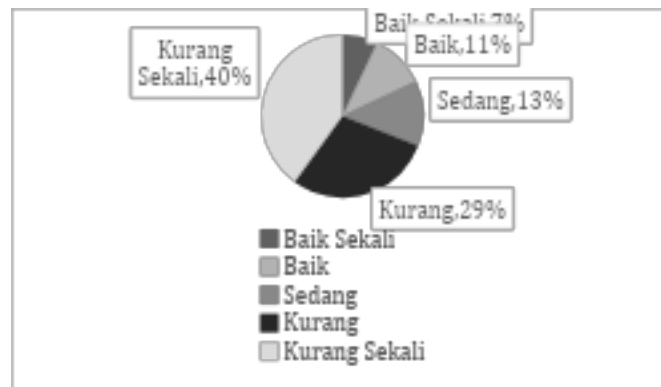
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini terbagi menjadi dua variabel yakni aktivitas fisik dan kebugaran jasmani siswa kelas bawah di SDN 1 Paciran dengan jumlah siswa 76 orang. Berikut hasil yang akan disajikan pada hasil penelitian:

Tabel 1. Hasil Aktivitas fisik

| Kategori | Jumlah (n = 76) | Persentase (%) |
|---------------|-----------------|----------------|
| Baik Sekali | 5 | 7 |
| Baik | 8 | 11 |
| Sedang | 10 | 13 |
| Kurang | 22 | 29 |
| Kurang Sekali | 31 | 40 |
| Total | 76 | 100 |

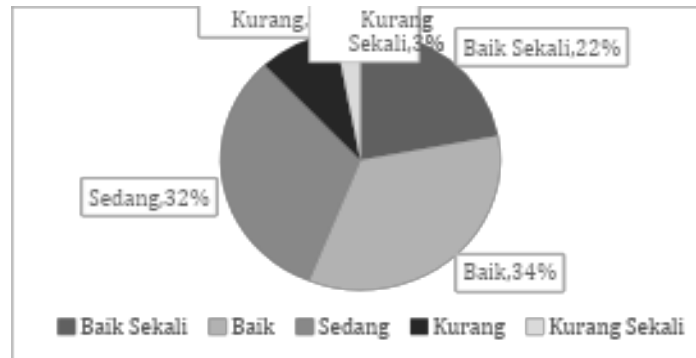


Gambar 1. Tingkat Aktivitas Fisik

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 1 mengenai tingkat aktivitas fisik diketahui bahwa dari total 76 responden, 5 siswa (7%) termasuk dalam kategori aktivitas fisik kurang sekali, 8 siswa (11%) berada pada kriteria aktivitas fisik kurang sekali, 10 siswa (13%) berada pada kriteria aktivitas fisik, 22 siswa (29%) berada pada kriteria aktivitas fisik kurang dan 31 siswa (40%) berada pada kriteria aktivitas fisik kurang sekali. Hal ini menyatakan responden memiliki aktivitas fisik dengan kriteria kurang sekali. Selanjutnya untuk kebugaran jasmani dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2. Hasil Kebugaran Jasmani

| Jenis Tes | Kategori | | | | |
|-------------------|----------|-----|-----|----|----|
| | BS | B | S | K | KS |
| Kelenturan | 11 | 37 | 25 | 3 | 0 |
| Lambung Tangkap | 3 | 20 | 32 | 19 | 2 |
| Berdiri Satu Kaki | 27 | 20 | 15 | 8 | 6 |
| Lari Bolak-Balik | 14 | 22 | 29 | 6 | 5 |
| Jalan Lari | 27 | 28 | 21 | 0 | 0 |
| Total | 82 | 127 | 122 | 36 | 13 |
| Presentase (%) | 22 | 34 | 32 | 9 | 3 |



Gambar 2. Tingkat Kebugaran Jasmani

Berdasarkan tabel 2 mengenai tingkat kebugaran jasmani terlihat bahwa dari total 76 responden, berikut interpretasi data:

- Tes kelenturan 11 siswa (14,4%) berada pada kriteria kebugaran jasmani baik sekali, 37 siswa (48,6%) berada pada kriteria baik, 25 siswa (32,8%) berada pada kriteria sedang, 3 siswa (3,9%) berada pada kriteria kurang sedangkan kriteria kurang sekali tidak terdapat responden.
- Tes lambung tangkap 3 siswa (3,9%) berada pada kriteria kebugaran jasmani baik sekali, 20 siswa (26,3%) berada pada kriteria baik, 32 siswa (42,1%) berada pada kriteria sedang, 19 siswa (25%) berada pada kriteria kurang dan 2 siswa (2,6%) berada pada kriteria kurang sekali.
- Tes berdiri satu kaki 27 siswa (35,5%) berada pada kriteria kebugaran jasmani baik sekali, 20 siswa (26,3%) berada pada kriteria baik, 15 siswa (19,7%) berada pada kriteria sedang, 8 siswa (10,5%) berada pada kriteria kurang dan 6 siswa (7,8%) berada pada kriteria kurang sekali.
- Tes lari bolak-balik 14 siswa (18,4%) berada pada kriteria kebugaran jasmani baik sekali, 22 siswa (28,9%) berada pada kriteria baik, 29 siswa (38,1%) berada pada kriteria sedang, 6 siswa (7,8%) berada pada kriteria kurang dan 6 siswa (6,5%) berada pada kriteria kurang sekali.

- e) Tes jalan lari 27 siswa (35,5%) berada pada kriteria kebugaran jasmani baik sekali, 28 siswa (36,8%) berada pada kriteria baik, 21 siswa (27,6%) berada pada kriteria sedang, kriteria kurang dan kurang sekali tidak terdapat responden.

Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kebugaran jasmani baik yang mencerminkan rutinitas aktivitas fisik. Beberapa responden sudah mencapai tingkat kebugaran yang lebih baik tetapi terdapat pula responden yang kurang mempunyai tingkat kebugaran yang baik.

Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani

Uji Normalitas

Rumus Kolmogorov-Smirnov dimanfaatkan dalam pengujian data. Kriteria yang digunakan untuk menentukan distribusi data sebagai berikut: jika nilai $p > 0,05$, maka data dianggap memiliki distribusi normal, sedangkan jika $p < 0,05$, data menyatakan tidak berdistribusi normal. Hasil uji normalitas bisa diamati pada sajian berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

| Variabel | <i>P</i> | Sig. | Keterangan |
|-----------------------|----------|------|------------|
| Aktivitas Fisik (X) | 0,177 | 0,05 | Normal |
| Kebugaran Jasmani (Y) | 0,138 | | Normal |

Berdasarkan tabel di atas, menerangkan bahwa nilai signifikansi (p) variabel aktivitas fisik $p = 0,177 > 0,05$ dan kebugaran jasmani $p = 0,138 > 0,05$. Sehingga, uji normalitas data aktivitas fisik dan kebugaran jasmani berdistribusi normal.

Uji Linieritas

Uji linieritas dimanfaatkan untuk memastikan bahwa asumsi dasar dalam analisis regresi terpenuhi. Data dikatakan linear jika nilai statistik atau p -value kurang dari 0,05.

Tabel 4. Hasil Uji Linieritas

| Hubungan | F Hitung | <i>Sig</i> | Keterangan |
|----------|----------|------------|------------|
| X. Y | 10,634 | 0,002 | Linier |

Berdasarkan perolehan uji linieritas dalam tabel 2 diperoleh F hitung sebesar 8,603 dengan tingkat signifikan $p = 0,002$ ($p < 0,05$) hal ini berarti terdapat hubungan signifikan antara Aktivitas Fisik (X) dan Kebugaran Jasmani (Y). Artinya semakin tinggi aktivitas fisik sehingga tingkat kebugaran akan semakin baik. Sedangkan semakin rendah aktivitas fisik dan kebugaran jasmani maka akan semakin rendah juga tingkat kebugaran jasmaninya.

Uji Korelasi Pearson

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi Pearson

| Korelasi | r hitung | r tabel (df=75;0,05) | p-value | Keterangan |
|----------|----------|-------------------------|---------|------------|
| X.Y | 0,354 | 0,2227 | 0,002 | Signifikan |

Berdasarkan tabel 3 hasil uji korelasi pearson, diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,354, dengan r tabel pada df = 75 sebesar 0,2227 dan nilai signifikansi (p) = 0,002. Karena r hitung > r tabel dan p < 0,05, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Aktivitas Fisik (X) dan Kebugaran Jasmani (Y). Nilai r = 0,354 menunjukkan tingkat hubungan sedang dengan arah positif, artinya semakin tinggi tingkat aktivitas fisik seseorang, maka semakin tinggi pula kebugaran jasmaninya, dan sebaliknya.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani siswa kelas 1 dan 2 di SDN 1 Paciran, Kabupaten Lamongan. Nilai korelasi sebesar r = 0,354 dengan signifikansi p = 0,002 (p < 0,05) menunjukkan bahwa hubungan tersebut berada dalam kategori positif dan signifikan. Nilai koefisien determinasi (R-square) sebesar 12,6% menunjukkan bahwa aktivitas fisik memberikan kontribusi terhadap kebugaran jasmani sebesar 12,6%. Artinya, semakin tinggi tingkat aktivitas fisik siswa, semakin optimal pula kebugaran jasmaninya. Sebaliknya, siswa dengan aktivitas fisik rendah cenderung memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih rendah. Meskipun demikian, masih terdapat sekitar 87,4% faktor lain yang memengaruhi kebugaran jasmani dan tidak dianalisis dalam penelitian ini, seperti pola makan, gizi, kebiasaan tidur, dan aktivitas olahraga lainnya.

Secara umum, siswa dengan aktivitas fisik tinggi menunjukkan tingkat kebugaran yang juga tinggi. Sementara itu, siswa dengan aktivitas fisik sedang cenderung memiliki tingkat kebugaran dalam kategori yang sama. Sebaliknya, siswa dengan aktivitas fisik rendah umumnya memiliki kebugaran jasmani yang lebih rendah (Dewa, 2023). Hal ini menunjukkan adanya pola linier antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani. Namun, perlu dipahami bahwa setiap individu memiliki tingkat aktivitas dan kapasitas fisik yang berbeda, tergantung pada kebiasaan, lingkungan, dan kebugaran awal masing-masing siswa.

Untuk mencapai kebugaran jasmani yang optimal, penting bagi siswa untuk membiasakan diri melakukan latihan fisik secara teratur dan sesuai dengan komponen kebugaran yang dibutuhkan (Fang et al., 2017). Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kekuatan dan daya tahan tubuh. Tingkat kebugaran seorang siswa dipengaruhi oleh frekuensi dan intensitas aktivitas fisik yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

Faktor lingkungan juga turut memengaruhi kebugaran jasmani. Penelitian menunjukkan bahwa anak laki-laki yang tinggal di daerah tepi laut memiliki kebugaran jasmani lebih tinggi dibandingkan anak laki-laki di wilayah non-pesisir, berdasarkan tes seperti *pull-up*, *sit-up*, lari 50 meter, dan lari bolak-balik (Lokapure, 2019). Namun, pola aktivitas fisik anak-anak sekolah dasar di beberapa daerah di Indonesia masih tergolong rendah. Ramadhani & Fithroni (2020) menemukan bahwa hanya 42% anak-anak di Surabaya dan Nganjuk memiliki pola aktivitas fisik tinggi, sementara sisanya (58%) tergolong rendah. Bahkan, di Kabupaten Nganjuk hanya 29% anak yang memiliki aktivitas fisik tinggi, dan 71% lainnya tergolong rendah.

Penelitian lain oleh Prasetyo dan Synthiawati (2023) juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik (X) dan kebugaran jasmani (Y) pada siswa kelas 7 di Kota Malang, dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ dan kontribusi sebesar 53%. Hasil tersebut menegaskan bahwa semakin sering siswa melakukan aktivitas fisik, maka semakin baik pula kondisi kebugaran jasmaninya. Sebaliknya, rendahnya aktivitas fisik berkontribusi terhadap rendahnya kebugaran jasmani siswa. Kebugaran jasmani itu sendiri mencerminkan kondisi fisiologis yang memungkinkan individu menjalani aktivitas harian secara optimal serta menjadi fondasi performa fisik dalam berbagai kegiatan.

Lebih lanjut, aktivitas fisik dan kebugaran jasmani juga berdampak pada hasil belajar siswa. Aktivitas fisik tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek, tetapi juga berkontribusi terhadap keseimbangan fisik dan mental siswa dalam jangka panjang. Oleh karena itu, guru pendidikan jasmani perlu merancang program latihan yang terstruktur agar siswa tetap bugar dan mampu berprestasi secara akademik maupun non-akademik (Lagarinda, 2024). Latihan fisik yang teratur juga berperan dalam membentuk karakter, meningkatkan daya juang, serta membina semangat kompetitif dalam meraih masa depan (Syahroni et al., 2024).

Nilai-nilai dalam olahraga memberikan kontribusi penting dalam membangun sikap disiplin dan mental yang tangguh. Guru olahraga memiliki peran strategis dalam memotivasi siswa agar tetap aktif secara fisik dan sehat secara jasmani. Guru perlu membimbing siswa dalam melakukan aktivitas fisik yang sesuai dengan kebutuhan dan kondisi fisiknya (Rohmah & Muhammad, 2021).

Pada rentang usia 7–8 tahun, anak berada dalam fase perkembangan motorik yang pesat. Mereka mulai mengeksplorasi gerakan yang lebih kompleks serta mampu merespons rangsangan lingkungan melalui keterampilan lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif (Ummah, 2019; Muslihin, 2020). Oleh karena itu, masa usia dini merupakan tahap penting untuk menumbuhkan kebiasaan aktif dan membentuk fondasi kebugaran jangka panjang (Sabani, 2019).

Pada kelas 1 dan 2 sekolah dasar, perkembangan fisik anak telah mencapai tahap kematangan awal, memungkinkan mereka untuk mengontrol gerakan dan keseimbangan tubuh dengan lebih baik (Sinta Zakiyah et al., 2024). Aktivitas motorik seperti berlari, berenang, bersepeda, dan bermain melempar-menangkap menjadi bentuk latihan alami yang mendukung kebugaran jasmani. Kemampuan motorik yang terlatih memungkinkan anak untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang lebih terstruktur dan bermanfaat untuk pertumbuhan (Murti, 2010; Mustamin, 2016).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis, disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani siswa kelas 1–2 di SDN 1 Paciran, yang dibuktikan melalui uji korelasi Pearson dengan nilai $r = 0,354$ dan $p = 0,002$. Karena nilai $p < 0,05$, maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima, yang mengindikasikan adanya hubungan yang bermakna antara kedua variabel tersebut. Hasil analisis juga menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat aktivitas fisik dalam kategori sangat kurang, namun kebugaran jasmani mereka tergolong baik. Dengan demikian, peningkatan aktivitas fisik berpotensi besar untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Siswa dengan kebugaran jasmani rendah disarankan untuk meningkatkan intensitas aktivitas fisiknya karena aktivitas fisik terbukti memberikan manfaat yang signifikan bagi kesehatan tubuh. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel bebas lainnya agar aspek-aspek yang memengaruhi kebugaran jasmani dapat teridentifikasi secara lebih komprehensif. Dukungan dari guru pendidikan jasmani dan orang tua juga berperan penting dalam memotivasi siswa untuk rutin melakukan aktivitas fisik demi menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahim, & Hariadi. (2018). Tingkat kebugaran jasmani siswa SDN Tulungrejo 03 daerah dataran tinggi Kecamatan Bumiaji Kota Batu tahun pelajaran 2018/2019. *Indonesia Performance Journal*, 2(2), 68–73.
- Bayu Samudera, F. D., Wahjuni, E. S., & Hidayat, T. (2024). Dampak status gizi, pola hidup sehat dan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani pada siswa Sekolah Dasar Pasar Ikan Sidoarjo. *Eduinovasi: Journal of Basic Educational Studies*, 4(1), 774–790. <https://doi.org/10.47467/edui.v4i1.6145>
- Dewa, A. K., & Winarno, M. (2023). Hubungan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani SMA Islam Al Ma'arif Singosari. *GYMNASIA: Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, 2(2), 116–129. <http://jurnal.anfa.co.id/index.php/PJKR>
- Dinas Kesehatan Lamongan. (2021). *Profil Kesehatan Kabupaten Lamongan*. <https://lamongankab.go.id/beranda/dinkes/post/1872>

- Erwinanto, D. (2017). Hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa SMK Muhammadiyah 1 Wates. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 6(5), 1–11.
- Habibie, M., Rizky, O. B., Silaban, R. A., Fitrianto, A. T., Kalimantan, U. I., Bengkulu, U., Manado, U. N., Pattimura, U., Artikel, I., Jasmani, T. K., & Education, J. (2024). Tingkat kebugaran jasmani fase A di daerah lahan rawa SDN Telaga Biru 7 Banjarmasin. *Jurnal Kebugaran Jasmani*, 12(3), 433–440.
- Hsieh, P. L., Chen, M. L., Huang, C. M., Chen, W. C., Li, C. H., & Chang, L. C. (2014). Physical activity, body mass index, and cardiorespiratory fitness among school children in Taiwan: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 11(7), 7275–7285. <https://doi.org/10.3390/ijerph110707275>
- Frankel, J. R., & Wellen, N. E. (2008). *How to design and evaluate research in education*. McGraw-Hill.
- Jabnabillah, F., & Margina, N. (2022). Analisis korelasi Pearson dalam menentukan hubungan antara motivasi belajar dengan kemandirian belajar pada pembelajaran daring. *Jurnal Sintak*, 1(1), 14–18.
- Jaihar, S., Dachlan, D. M., Fisik, A., & Fisik, K. (n.d.). Analisis status gizi dan aktivitas fisik dengan ketahanan fisik siswa di Sekolah Polisi Negara (SPN) Batua Makassar, Sulawesi Selatan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 1–12.
- Jamil, F. S. (2022). Peningkatan kapasitas pemuda melalui kegiatan olahraga menuju kampung atlet sepak bola. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 9, 356–363.
- Lagarinda, E. (2024). Analisis aktivitas fisik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Keolahragaan*, 11(1), 1–10.
- Lokapure, K. B. (2019). A comparative study of physical fitness of coastal and non-coastal areas. *International Journal of Physical Education*, 13, 13–15.
- Masdalis. (2023). Hubungan aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh pada anak usia sekolah 7–12 tahun di UPTD SD Negeri 93 Barru. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 14(2), 111–114.
- Murti, B. (2010). *Desain dan ukuran sampel untuk penelitian kuantitatif dan kualitatif di bidang kesehatan*. Gadjah Mada University Press.
- Muslihin, H. Y. (2020). Bagaimana mengajarkan gerak lokomotor pada anak usia dini? *Jurnal PAUD Agapedia*, 2(1), 76–88. <https://doi.org/10.17509/jpa.v2i1.24390>
- Mustamin. (2016). Fisik terhadap status gizi pada siswa sekolah: Relationship of diet knowledge levels and physical activities toward nutritional status. *Jurnal Gizi*, 18(1), 1–6.
- Pradana, K. A., Kurniawan, A. W., Winarno, M. E., & Kurniawan, R. (2023). Survei tingkat kebugaran jasmani siswa di Sekolah Dasar Negeri Padangan 1 Kecamatan Kayen Kidul Kabupaten Kediri. *Jurnal Keperawatan Olahraga*, 15(1), 1–9. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v15i1.56191>

- Pranata, D. (2022). Pengaruh olahraga dan model latihan fisik terhadap kebugaran jasmani remaja. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10, 107–116.
- Prasetio, B. (2013). Hubungan aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh pada anak di daerah kampung nelayan pesisir Pantai Kenjeran. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 347–350.
- Prasetyo, R., & Synthiawati, N. N. (2023). Tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri Balongbesuk Jombang. *Prosiding Conference on Research Community Services (CORCYS)*, 296–304. <https://ejournal.stkipjb.ac.id/index.php/CORCYS/article/view/3272>
- Quraisy, A. (2022). Normalitas data menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk. *J-HEST: Journal of Health Education Economics Science and Technology*, 3(1), 7–11. <https://doi.org/10.36339/jhest.v3i1.42>
- Ramadhani, N. W., & Fithroni, H. (2020). Identifikasi pola aktivitas fisik anak sekolah dasar di Kota Surabaya dan Kabupaten Nganjuk. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(3), 212.
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat kebugaran jasmani dan aktivitas fisik siswa sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 9(1), 511–519.
- Sabani, F. (2019). Perkembangan anak-anak selama masa sekolah dasar (6–7 tahun). *Didakta: Jurnal Kependidikan*, 8(2), 89–100.
- Sinta Zakiyah, N. H. H., Yasifa, A., Siregar, S. P., & Ningsih, O. W. (2024). Perkembangan anak pada masa sekolah dasar. *DIAJAR: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 3(1), 71–79. <https://doi.org/10.54259/diajar.v3i1.2338>
- Sirajudeen, M. S., Waly, M., Manzar, M. D., Alqahtani, M., Alzhrani, M., Alanazi, A., Unnikrishnan, R., Muthusamy, H., Saibannavar, R., & Alrubaia, W. (2022). Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C): Arabic translation, cross-cultural adaptation, and psychometric validation in school-aged children in Saudi Arabia. *PeerJ*, 10, e13237. <https://doi.org/10.7717/peerj.13237>
- Siti Aminah. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi partisipasi ibu-ibu dalam mengikuti senam aerobik di Desa Rawa Mulya Kecamatan XIV Koto Kabupaten Mukomuko. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5, 16–23.
- Sugiyono. (2009). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian korelasional*. Alfabeta.
- Syahroni, R. H., Hermayanti, R. A., Sundari, S. A., & Audyna, Z. (2024). Manfaat pendidikan jasmani dan olahraga untuk siswa sekolah dasar dalam membangun karakter dan kebugaran. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 8(5), 185–193.
- Ummah, M. S. (2019). Psikologi perkembangan anak usia dini. *Jurnal Psikologi Anak*, 11(1).
- Zenitha, N. M., & Hartoto, S. (2019). Hubungan aktivitas fisik di luar jam pelajaran PJOK terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(3), 519–522.