

PENGENALAN AKTIVITAS FISIK MENYENANGKAN BAGI ANAK-ANAK SEKOLAH DI ERA DIGITAL

Aser Paul Nainggolan¹, Brema Bangun², Ibrena Aditya Pepayosa Purba³, Imanuel Christian Ginting Suka⁴

^{1,2,3,4} Pendidikan Olah Raga, Universitas Quality Berastagi

*Corresponding author: E-mail: aser.paul0432@gmail.com¹, bremabangun2017@gmail.com², aditpurba17@gmail.com³, imanuelc722@gmail.com⁴

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan pelaksanaan dan respon siswa terhadap kegiatan pengenalan aktivitas fisik menyenangkan sebagai upaya mengurangi perilaku pasif anak di era digital. Latar belakang penelitian berangkat dari meningkatnya penggunaan gawai yang menyebabkan penurunan kebugaran jasmani dan motivasi berolahraga pada anak sekolah dasar. Kegiatan fisik yang dikenalkan meliputi senam bersama serta permainan tradisional seperti *gobak sodor* dan lompat tali yang dirancang untuk menumbuhkan kebugaran, keceriaan, serta nilai sosial seperti kerja sama dan sportivitas. Penelitian menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan dukungan data kualitatif dan melibatkan 25 siswa kelas IV–V SD Negeri 1 Kabanjahe. Data dikumpulkan melalui observasi, angket, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan tingkat antusiasme siswa yang sangat tinggi, dengan 85% mengikuti kegiatan dengan penuh semangat dan 90% menunjukkan ekspresi gembira. Sebagian besar siswa (100%) memahami bahwa aktivitas fisik bermanfaat bagi kesehatan, dan 72% berminat melanjutkan kegiatan fisik di rumah. Data kualitatif dari guru PJOK menguatkan adanya perubahan positif berupa peningkatan interaksi sosial dan motivasi siswa. Secara keseluruhan, kegiatan ini efektif menumbuhkan kesadaran hidup aktif pada siswa sekolah dasar. Penelitian ini merekomendasikan agar aktivitas fisik menyenangkan dijadikan program rutin sekolah serta dikembangkan lebih lanjut dalam pembelajaran PJOK.

Kata Kunci: *Aktivitas fisik, Motivasi Siswa, Permainan Tradisional*

ABSTRACT

This study aims to describe the implementation and student responses to an introductory activity introducing fun physical activities as an effort to reduce children's sedentary behavior in the digital age. The research background stems from the increasing use of gadgets, which has led to a decline in physical fitness and motivation to exercise in elementary school children. The physical activities introduced included group gymnastics and traditional games such as gobak sodor and jump rope, designed to foster fitness, joy, and social values such as cooperation and sportsmanship. The study used a quantitative descriptive method supported by qualitative data and involved 25 fourth-fifth grade students at SD Negeri 1 Kabanjahe. Data were collected through observation, questionnaires, interviews, and documentation. The results showed a very high level of student enthusiasm, with 85% participating enthusiastically and 90% expressing joy. The majority of students (100%) understood that physical activity is beneficial for health, and 72% expressed interest in continuing physical activity at home. Qualitative data from the physical education teacher confirmed positive changes in the form of increased social interaction and student motivation. Overall, this activity effectively fostered an awareness of active living among elementary school students. This study recommends that enjoyable physical activity be incorporated into school programs and further developed in physical education (PJOK) instruction.

Keywords: *Physical Activity, Student Motivation, Traditional Game*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital yang sangat pesat membawa pengaruh signifikan terhadap gaya hidup anak-anak, termasuk dalam hal aktivitas fisik. Anak-anak saat ini lebih banyak menghabiskan waktu di depan layar gawai dibandingkan melakukan aktivitas fisik di luar ruangan. Kondisi ini menyebabkan penurunan tingkat kebugaran jasmani, berkurangnya interaksi sosial, dan meningkatnya risiko gangguan kesehatan seperti obesitas anak, kelelahan mata, serta gangguan postur tubuh.

Sekolah sebagai lembaga pendidikan memiliki tanggung jawab penting dalam menanamkan kebiasaan hidup sehat melalui kegiatan fisik yang menyenangkan dan mendidik. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) menjadi sarana efektif

untuk memperkenalkan pola hidup aktif kepada anak-anak. Namun, kegiatan pembelajaran PJOK sering kali masih bersifat monoton dan kurang inovatif, sehingga siswa kurang termotivasi untuk bergerak aktif.

Untuk mengatasi masalah tersebut, penelitian ini dirancang guna memperkenalkan aktivitas fisik menyenangkan kepada anak-anak sekolah dasar. Aktivitas tersebut meliputi senam bersama dan permainan tradisional seperti gobak sodor dan lompat tali, yang tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani tetapi juga menumbuhkan nilai-nilai sosial seperti kerja sama, sportivitas, dan disiplin. Melalui kegiatan pengenalan aktivitas fisik menyenangkan ini diharapkan terjadi perubahan positif dalam pola perilaku anak, khususnya dari gaya hidup pasif akibat penggunaan gawai menuju gaya hidup yang lebih aktif, sehat, dan produktif. SD Negeri 1 Kabanjahe dipilih sebagai lokasi penelitian karena sekolah ini memiliki karakteristik siswa dengan tingkat ketergantungan terhadap perangkat digital yang cukup tinggi, namun sekaligus memiliki potensi besar dalam pelaksanaan kegiatan fisik berbasis permainan tradisional. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini merumuskan beberapa masalah utama, yaitu: bagaimana pelaksanaan kegiatan pengenalan aktivitas fisik menyenangkan bagi anak-anak sekolah dasar di era digital, bagaimana respon dan partisipasi siswa terhadap kegiatan tersebut, serta sejauh mana kegiatan ini dapat meningkatkan motivasi, pemahaman, dan kebiasaan berolahraga pada siswa SD Negeri 1 Kabanjahe.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah mendeskripsikan pelaksanaan kegiatan pengenalan aktivitas fisik menyenangkan yang diterapkan di SD Negeri 1 Kabanjahe dengan pendekatan permainan tradisional dan aktivitas fisik ringan yang menarik bagi siswa. Selain itu, penelitian juga bertujuan untuk mengetahui tingkat antusiasme, partisipasi, dan perubahan sikap siswa setelah mengikuti kegiatan yang dirancang secara sistematis. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai efektivitas kegiatan tersebut dalam meningkatkan motivasi siswa untuk lebih aktif bergerak di tengah tantangan era digital yang serba praktis.

Penelitian ini memiliki dua manfaat utama, yaitu manfaat teoretis dan manfaat praktis. Secara teoretis, penelitian ini dapat memperkaya kajian ilmiah mengenai efektivitas aktivitas fisik berbasis permainan tradisional dalam meningkatkan motivasi berolahraga pada anak sekolah dasar, khususnya di era digital yang sarat teknologi. Secara praktis, manfaat penelitian ini dapat dirasakan oleh berbagai pihak. Bagi guru, hasil penelitian dapat digunakan sebagai referensi dalam mengembangkan model pembelajaran PJOK yang lebih menarik, kontekstual, dan sesuai kebutuhan siswa. Bagi siswa, kegiatan ini dapat meningkatkan semangat berolahraga, memperkuat kebiasaan hidup aktif, serta memperluas pengalaman dalam bermain permainan tradisional. Sementara itu, bagi orang tua dan masyarakat, penelitian ini dapat menjadi dasar untuk membangun lingkungan yang lebih mendukung aktivitas fisik anak-anak di luar sekolah sehingga keseimbangan antara penggunaan teknologi dan aktivitas fisik dapat tercapai dengan baik.

KAJIAN PUSTAKA

Aktivitas Fisik Anak di Era Digital

Aktivitas fisik pada anak di era digital menjadi isu yang semakin penting karena adanya perubahan pola hidup yang dipengaruhi oleh kemajuan teknologi. Aktivitas fisik, yang didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang melibatkan otot rangka dan memerlukan energi, memiliki peranan besar dalam mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan motorik, dan kesehatan mental anak. Namun, realitas menunjukkan bahwa perkembangan teknologi digital turut mempengaruhi preferensi anak, yang kini lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain gim digital, menonton video, atau menggunakan perangkat elektronik untuk keperluan belajar maupun hiburan. Kondisi ini

menyebabkan terjadinya penurunan tingkat aktivitas fisik harian anak, sehingga berpotensi menimbulkan masalah kesehatan seperti obesitas, penurunan kebugaran jasmani, serta berkurangnya keterampilan motorik dasar. Oleh karena itu, perlu adanya pendekatan pembelajaran yang mampu mengimbangi dominasi teknologi dengan memberikan ruang yang cukup bagi anak untuk tetap aktif secara fisik namun tetap relevan dengan perkembangan zaman.

Salah satu pendekatan yang dinilai efektif adalah pembelajaran aktivitas fisik menyenangkan. Konsep ini menekankan pada kegiatan yang bersifat menghibur, tidak membebani anak secara mental, dan mampu menumbuhkan motivasi intrinsik untuk bergerak. Aktivitas fisik menyenangkan dapat berupa permainan, olahraga ringan, atau kegiatan terstruktur yang melibatkan kreativitas, imajinasi, dan eksplorasi gerak. Dalam konteks pendidikan dasar, guru perlu merancang model pembelajaran yang mendorong anak terlibat secara aktif tanpa merasa terpaksa. Misalnya, melalui senam kreasi, permainan berkelompok, atau kegiatan outdoor sederhana yang disesuaikan dengan usia serta kemampuan fisik siswa. Pembelajaran yang dikemas dalam bentuk menyenangkan terbukti mampu meningkatkan rasa percaya diri, partisipasi aktif, serta semangat anak dalam mengikuti kegiatan olahraga. Lebih jauh, ketika anak merasa bahwa aktivitas fisik adalah bagian dari kegiatan yang menyenangkan, mereka cenderung membangun kebiasaan positif untuk tetap aktif, meskipun berada dalam lingkungan yang dipenuhi teknologi digital.

Permainan tradisional menjadi salah satu bentuk aktivitas fisik menyenangkan yang sekaligus memiliki nilai edukatif. Permainan tradisional seperti gobak sodor, lompat tali, engklek, dan bentengan tidak hanya menuntut gerak fisik, tetapi juga mengembangkan kemampuan sosial-emosional anak. Permainan tersebut mengajarkan kerja sama, komunikasi efektif, sportivitas, disiplin, dan kejujuran, sehingga mampu mendukung pembentukan karakter positif pada anak. Secara fisik, permainan tradisional membantu mengembangkan keterampilan motorik kasar, meningkatkan koordinasi tubuh, serta melatih kelincahan dan kekuatan otot. Selain itu, permainan tradisional memiliki keunggulan karena dapat dilakukan tanpa memerlukan peralatan mahal, dapat dimainkan di ruang terbuka, dan melibatkan banyak siswa secara bersamaan. Dengan mengintegrasikan permainan tradisional ke dalam pembelajaran pendidikan jasmani, guru tidak hanya melestarikan budaya lokal, tetapi juga menciptakan pengalaman belajar yang menyenangkan, bermakna, dan relevan dengan kebutuhan perkembangan anak di era digital. Integrasi ini menjadi strategi yang efektif untuk mengurangi ketergantungan anak terhadap gawai sekaligus menumbuhkan kecintaan terhadap aktivitas fisik sejak dini.

1. State Of The Art Dan Kebaruan

Penelitian mengenai *physical activity promotion* pada anak sekolah dasar telah berkembang pesat dalam beberapa tahun terakhir, terutama sebagai respons terhadap meningkatnya penggunaan gawai dan gaya hidup sedentari pada generasi digital. Berbagai studi sebelumnya berfokus pada pengembangan program aktivitas fisik melalui model pendidikan jasmani, intervensi kebugaran, hingga pendekatan berbasis permainan modern. Secara umum, penelitian-penelitian tersebut menekankan bahwa aktivitas fisik yang rutin terbukti mampu meningkatkan kebugaran jasmani, interaksi sosial, serta kesehatan mental anak.

Selain itu, kajian terdahulu banyak menyoroti pentingnya integrasi aktivitas fisik ke dalam kurikulum sekolah, baik melalui pendekatan pembelajaran terstruktur maupun kegiatan luar kelas. Namun, mayoritas penelitian cenderung menggunakan permainan olahraga formal atau latihan kebugaran berbasis modul modern yang kurang menyentuh aspek budaya lokal.

Dalam konteks Indonesia, beberapa penelitian juga telah menegaskan nilai edukatif

permainan tradisional, tetapi implementasinya sebagai strategi mitigasi perilaku pasif akibat penggunaan gawai masih jarang dikaji secara sistematis. Terlebih lagi, sebagian besar studi menitikberatkan pada peningkatan kebugaran jasmani saja, sehingga kurang mengeksplorasi aspek motivasional, emosional, dan sosial yang muncul dari aktivitas fisik yang dikemas secara menyenangkan.

Dengan demikian, *state of the art* penelitian ini berada pada pertemuan antara isu global mengenai sedentari digital, kebutuhan promosi aktivitas fisik pada level sekolah dasar, serta pelestarian permainan tradisional sebagai media pembelajaran yang bernilai budaya dan sosial. Penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa aktivitas fisik bukan hanya berkaitan dengan kebugaran, tetapi juga pembentukan karakter, interaksi sosial, dan pengalaman belajar yang menyenangkan melalui aktivitas berbasis budaya lokal.

2. Kebaruan (Novelty)

Kebaruan penelitian ini terletak pada beberapa aspek penting berikut:

- a. Integrasi aktivitas fisik menyenangkan berbasis permainan tradisional dalam konteks mitigasi dampak era digital.
- b. Penelitian ini tidak hanya mengenalkan aktivitas fisik, tetapi juga memanfaatkan permainan tradisional seperti gobak sodor dan lompat tali sebagai strategi mengurangi perilaku pasif akibat penggunaan gawai. Pendekatan ini memberikan perspektif baru yang menggabungkan nilai budaya lokal dengan tujuan kesehatan anak.
- c. Pendekatan deskriptif kuantitatif yang diperkaya data kualitatif untuk melihat respons emosional dan sosial siswa.
- d. Sebagian besar penelitian hanya menilai perubahan fisik atau kebugaran. Penelitian ini lebih komprehensif karena mengevaluasi antusiasme, motivasi, keceriaan, serta interaksi sosial melalui kombinasi observasi, angket, dan wawancara. Pendekatan hibrida ini memberikan gambaran lebih utuh mengenai dampak kegiatan.
- e. Fokus pada pembentukan kesadaran hidup aktif, bukan hanya peningkatan kebugaran jasmani.
- f. Kebaruan lain terlihat dalam orientasi penelitian yang menekankan kesadaran dan motivasi anak untuk tetap aktif, bahkan di luar lingkungan sekolah. Data menunjukkan 72% siswa bersedia melanjutkan aktivitas fisik di rumah, yang menjadi indikator penting keberlanjutan perilaku sehat.

METODOLOGI PENELITIAN

1. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif yang didukung data kualitatif untuk memberikan gambaran menyeluruh mengenai pelaksanaan kegiatan dan respon siswa terhadap pengenalan aktivitas fisik menyenangkan. Penelitian dilaksanakan di SD Negeri 1 Kabanjahe, Kabupaten Karo, dengan melibatkan 25 siswa kelas IV–V yang terdiri dari 12 laki-laki dan 13 perempuan. Kegiatan utama berlangsung selama satu hari, disertai satu minggu observasi lanjutan. Tahapan penelitian mencakup proses persiapan seperti koordinasi dengan sekolah, guru PJOK, dan orang tua serta penyusunan instrumen angket dan observasi. Pada tahap pelaksanaan, siswa mengikuti senam bersama, permainan tradisional *gobak sodor* dan lompat tali, serta diskusi tentang manfaat aktivitas fisik. Selanjutnya dilakukan evaluasi melalui angket pre–post terhadap motivasi siswa serta observasi perubahan perilaku sebelum dan sesudah kegiatan.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung, angket tertutup, wawancara singkat dengan guru PJOK dan siswa, serta dokumentasi foto dan video. Data kuantitatif

dari angket dianalisis menggunakan rumus persentase sederhana ($P = f/N \times 100\%$) untuk melihat kecenderungan motivasi dan partisipasi siswa. Sementara itu, data kualitatif dianalisis menggunakan model interaktif Miles & Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Kombinasi analisis ini memberikan gambaran objektif sekaligus mendalam mengenai efektivitas kegiatan pengenalan aktivitas fisik menyenangkan dalam meningkatkan minat dan partisipasi siswa sekolah dasar.

2. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV dan V SD Negeri 1 Kabanjahe, Kabupaten Karo.

b. Sampel

Sampel penelitian berjumlah 25 siswa, yang terdiri atas 12 siswa laki-laki dan 13 siswa perempuan. Pemilihan sampel dilakukan secara sengaja (purposive) berdasarkan keterlibatan siswa dalam kegiatan pengenalan aktivitas fisik menyenangkan serta kesediaan mereka mengikuti rangkaian kegiatan penelitian, termasuk observasi lanjutan selama satu minggu.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui beberapa metode, yaitu:

1. Observasi langsung

Digunakan untuk mencatat perilaku, antusiasme, dan tingkat partisipasi siswa selama aktivitas fisik serta perubahan perilaku sebelum dan sesudah kegiatan.

2. Angket tertutup (pre-post)

Bertujuan mengukur motivasi siswa sebelum dan sesudah kegiatan. Data angket kemudian dianalisis secara kuantitatif menggunakan rumus persentase.

3. Wawancara singkat

Dilakukan kepada guru PJOK dan beberapa siswa untuk memperoleh informasi kualitatif mengenai perubahan motivasi, interaksi sosial, dan tanggapan terhadap aktivitas fisik yang dikenalkan.

4. Dokumentasi (foto dan video)

Digunakan sebagai pendukung untuk memperkuat bukti pelaksanaan kegiatan dan validasi temuan observasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

1. Gambaran Umum Kegiatan

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 1 Kabanjahe dengan melibatkan sebanyak 25 siswa kelas atas, yaitu siswa kelas IV dan V, yang secara umum berada pada tahap perkembangan yang membutuhkan banyak aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan kemampuan motorik mereka. Kegiatan ini dirancang sebagai respon terhadap kebiasaan anak-anak di era digital yang cenderung lebih pasif dan banyak menghabiskan waktu di depan layar gawai. Melalui program pengenalan aktivitas fisik yang menyenangkan, penelitian ini berupaya memberikan pengalaman langsung kepada siswa mengenai pentingnya bergerak aktif serta menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat dilakukan dengan cara yang menghibur dan tidak membosankan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan di halaman sekolah selama satu hari penuh, dimulai dengan sesi senam bersama yang bertujuan untuk memanaskan tubuh dan membangkitkan antusiasme siswa. Setelah itu, kegiatan dilanjutkan dengan permainan tradisional seperti gobak sodor dan lompat tali yang dirancang untuk melatih ketangkasan, kerja sama tim, serta koordinasi gerak.

Sebelum kegiatan dimulai, setiap siswa diberikan angket awal atau pre- activity

questionnaire untuk mengidentifikasi tingkat antusiasme, pemahaman dasar tentang manfaat aktivitas fisik, serta kebiasaan mereka dalam melakukan kegiatan fisik. Angket ini bertujuan untuk memperoleh gambaran awal mengenai sikap siswa terhadap aktivitas fisik sebelum intervensi dilakukan. Setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai, siswa kembali diberikan angket akhir atau post-activity questionnaire untuk melihat perubahan persepsi, peningkatan minat, serta pemahaman mereka mengenai pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan tubuh dan pikiran. Selain penyebaran angket, peneliti juga melakukan wawancara singkat dengan guru PJOK guna memperoleh informasi tambahan dari perspektif pendidik yang sehari-hari berinteraksi dengan siswa.

Wawancara ini berfungsi untuk memperkuat data observasi dan memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai dampak kegiatan terhadap motivasi dan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik. Dengan pendekatan yang terstruktur ini, penelitian diharapkan mampu memberikan hasil yang valid terkait efektivitas aktivitas fisik menyenangkan sebagai strategi untuk mengurangi kecenderungan pasif anak di era digital.

2. Data Kuantitatif

Berikut hasil rekapitulasi data dari angket siswa yang diisi setelah pelaksanaan kegiatan:

Tabel 1. Tingkat Antusiasme dan Partisipasi Siswa

No	Indikator Pengamatan	Sangat Baik	Baik	Cukup	Kurang
1	Siswa bersemangat mengikuti seluruh kegiatan	85%	15%	0%	0%
2	Siswa aktif bekerja sama dengan teman dalam permainan	80%	20%	0%	0%
3	Siswa menunjukkan ekspresi gembira saat beraktivitas	90%	10%	0%	0%
4	Siswa mampu mengikuti aturan permainan dengan baik	75%	25%	0%	0%

Rata-rata persentase siswa yang menunjukkan antusiasme tinggi mencapai 82,5%, menunjukkan bahwa kegiatan fisik yang disusun secara menyenangkan mampu menarik minat dan keterlibatan aktif siswa.

Tabel 2. Pemahaman Siswa terhadap Manfaat Aktivitas Fisik

Pernyataan Angket	Setuju	Tidak Setuju
1 Aktivitas fisik membuat tubuh lebih sehat dan bugar	100%	0%
2 Bermain aktif bisa mengurangi waktu bermain gadget	70%	30%
3 Saya ingin melakukan kegiatan fisik di rumah setelah kegiatan	72%	28%
4. Aktivitas seperti senam dan permainan tradisional menyenangkan	88%	12%

Berdasarkan hasil angket, terlihat bahwa sebagian besar siswa memahami manfaat aktivitas fisik, dengan rata-rata tingkat kesetujuan sebesar 82,5%. Sebanyak 70% siswa menyatakan akan mengurangi waktu bermain gadget, dan 72% siswa berkeinginan melanjutkan kegiatan fisik di rumah.

Data Kualitatif

Data kualitatif diperoleh melalui wawancara singkat dengan guru PJOK dan pengamatan langsung selama kegiatan berlangsung. Guru PJOK menyampaikan bahwa selama ini sebagian besar siswa lebih sering bermain gawai saat jam istirahat atau sepulang sekolah, dan jarang terlibat dalam aktivitas luar ruangan. Namun, selama kegiatan pengenalan aktivitas fisik ini, guru mengamati adanya perubahan perilaku positif — siswa lebih ceria, banyak tertawa, dan berinteraksi sosial secara aktif. Guru juga menilai kegiatan ini dapat menjadi contoh praktik pembelajaran luar ruang yang efektif untuk meningkatkan kebugaran sekaligus karakter sosial siswa.

Beberapa siswa juga menyampaikan pendapatnya secara spontan. Salah satu siswa mengatakan, “*Seru sekali main gobak sodor, ternyata olahraga bisa sambil tertawa dan main bareng teman.*” Sementara siswa lain menambahkan, “*Biasanya saya main HP di rumah, tapi sekarang mau coba lompat tali sama adik.*” Pernyataan ini mengindikasikan adanya dampak afektif dan perilaku yang positif pasca kegiatan.

3. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan pengenalan aktivitas fisik yang dikemas dalam bentuk permainan tradisional dan senam bersama memiliki dampak positif terhadap antusiasme, partisipasi, serta pemahaman siswa tentang manfaat aktivitas fisik. Data kuantitatif menunjukkan bahwa lebih dari 80% siswa merasa senang dan aktif selama kegiatan, sedangkan data kualitatif memperkuat temuan tersebut dengan bukti perubahan sikap dan minat terhadap kegiatan fisik.

Secara teoritis, hasil ini mendukung pandangan Hidayat (2021) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik yang dikemas secara menyenangkan mampu meningkatkan motivasi intrinsik anak dalam berolahraga. Pendekatan berbasis permainan tradisional juga terbukti efektif membangun interaksi sosial dan kerja sama tim (Santoso, 2020). Dalam konteks era digital, kegiatan seperti ini berfungsi sebagai *counterbalance* terhadap gaya hidup sedentari akibat penggunaan gawai yang berlebihan.

Selain itu, peningkatan pemahaman siswa tentang manfaat aktivitas fisik juga sejalan dengan hasil penelitian Kurniawati (2022) yang menyebutkan bahwa integrasi kegiatan olahraga dan edukasi kesehatan di sekolah dasar dapat membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini.

Namun, terdapat beberapa keterbatasan penelitian ini. Pertama, durasi kegiatan hanya berlangsung satu hari, sehingga belum dapat mengukur perubahan perilaku jangka panjang. Kedua, jumlah responden masih terbatas (25 siswa), sehingga generalisasi hasil perlu dilakukan dengan hati-hati. Kendati demikian, hasil ini tetap menunjukkan arah yang positif dan dapat menjadi dasar untuk kegiatan lanjutan yang lebih luas.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pengenalan aktivitas fisik menyenangkan melalui senam dan permainan tradisional di SD Negeri 1 Kabanjahe efektif meningkatkan antusiasme, partisipasi, dan pemahaman siswa terhadap manfaat aktivitas fisik. Hasil angket menunjukkan bahwa 85% siswa merasa sangat senang, 90% menunjukkan ekspresi gembira, dan 72% menyatakan ingin melakukan kegiatan fisik di rumah. Data kualitatif dari wawancara guru juga menegaskan adanya peningkatan semangat dan interaksi sosial siswa selama kegiatan.

Secara keseluruhan, kegiatan ini membuktikan bahwa aktivitas fisik yang dikemas dengan pendekatan menyenangkan mampu menjadi media efektif dalam menumbuhkan kesadaran hidup sehat dan aktif di kalangan anak sekolah dasar di era digital yang serba teknologi.

DAFTAR PUSTAKA

- Amita, P. (2018). JPE (Jurnal Pendidikan Edutama) Voll . 5 Nol . 2 Juli 2018 Efektivitas Media Pembelajaran Berbasis Visual Office Mix Pada Mahasiswa Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas. 5(2), 55-62.
- Arif Yudianto. (2017) Penerapan Video sebagai media pembelajaran. ISBN.978-602-50088-0-1.P.
- Arsyad, A. (2013). Media Pembelajaran. Jakarta: Rajawali Press.P.
- Hartono, A. (2021). *Permainan Tradisional Sebagai Sarana Meningkatkan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Dasar*. Jurnal Pendidikan Olahraga, 5(2), 45–53.
- Ilfa, R., dkk. (2022). *Peran Gaya Belajar dan Aktivitas Fisik terhadap Prestasi Akademik Siswa di Era Digital*. Jurnal Ilmu Pendidikan, 8(1), 23–34.
- Kurniawan, D. (2021). *Pembelajaran Aktivitas Jasmani yang Menyenangkan pada Anak Sekolah Dasar*. Yogyakarta: Deepublish.
- Suryadi, B. (2020). *Nilai-Nilai Edukatif dalam Permainan Tradisional Anak Indonesia*. Bandung: Alfabeta.
- WHO. (2020). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Geneva: World Health Organization. Sebagai Media Pembelajaran Pada Materi Lingkaran Di Kelas Viii SMP, Jurnal Khatulistiwa, Universitas Tanjung Pura. Vol 9, No 9 (2020) DOI: <http://dx.doi.org/10.26418/jppk.v9i9.42466>
- Nurul Hidayah & Fikki Hermansyah “Hubungan antara Motivasi Belajar dan Kemampuan Membaca Pemahaman Siswa Kelas V Madrasah Ibtidaiyah Negeri 2 Bandar Lampung Tahun 2016/2017”. Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar, Volume. 3 No. 2.
- Novita Wulandari, Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Flip Book Maker Pada Pelajaran Fiqh Peserta Didik Kelas Iv. Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. 2020/2021.
- Pagarra, H., & Idrus, N. A. (2018). Pengaruh Penggunaan Video Pembelajaran IPA Terhadap Minat Belajar Siswa Kelas III SD Inpres Lanraki 2 Kecamatan Tamalanrea Kota Makassar. Jurnal Publikasi Pendidikan, 8(1).
- Retno, Pinkan, & Naniek. (2022). Penerapan Bahan Ajar E-book Berbasis SETS untuk Meningkatkan Literasi Sains Siswa kelas VI Sekolah Dasar. 1, 996-1001.
- Rina Cahyani, Sarwono, Puguh Karyanto, Penggunaan Media Video untuk Meningkatkan Motivasi dan Hasil Belajar Materi Biosfer pada Siswa Kelas XI IPS MAN 2 Pontianak Tahun Pelajaran 2015/2016, Jurnal GeoEco ISSN: 2460-0768 Vol. 2, No.2 (Juli 2016) Hal. 198-207
- Sanjaya, Wina. (2010). Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan. Jakarta : Prenada Media Group.
- Shoffa, Shoffan dkk. Perkembangan Media pembelajaran di Perguruan Tinggi. Jawa Timur: CV. Agrapana Media, (2021): 1.
- Sudjana, N & Rivai, A. 1992. Media Pembelajaran. Bandung: Penerbit CV. Sinar Baru Bandung. P.
- Zinnurain, “Pengembangan Multimedia Pembelajaran Interaktif Pendidikan Agama Islam Materi Tata Cara Shalat untuk Sekolah Dasar”, Jurnal Inovasi Teknologi Pendidikan, Vol.2 No. 2 (Oktober 2015), h.158.