

Pengaruh Aktivitas Bermain di Luar Ruang terhadap Kebugaran Jasmani Anak Usia Dini

Julius Boy Nesra Basgimata Barus¹, Jan Bobby Nesra Barus²
Universitas Quality Berastagi¹, Universitas Negeri Medan²

Email : boybarus@gmail.com¹, barusjbn@unimed.ac.id²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengkaji dampak kegiatan bermain di area terbuka terhadap kondisi fisik anak usia dini, Kecamatan Simpang Empat Kabupaten Karo. Pendekatan yang digunakan adalah eksperimental dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Sampel digunakan seluruhnya 26 anak usia dini melalui teknik *sensus*, dan seluruhnya memenuhi kriteria yang ditentukan. Pengukuran dilakukan menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia enam tahun. Temuan penelitian menunjukkan adanya peningkatan kondisi fisik anak yang signifikan setelah mengikuti program selama delapan minggu. Nilai rata-rata awal sebesar 12,47 meningkat menjadi 16,83 pada pengukuran akhir, dengan *t*-hitung (8,42) melampaui *t*-tabel (2,060) pada taraf signifikansi 0,05. Dengan demikian, kegiatan bermain di lingkungan terbuka terbukti memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani anak usia dini Kecamatan Simpang Empat, Karo

Kata Kunci: Aktivitas Bermain, Luar Ruang, Kebugaran Jasmani, Anak Usia Dini

ABSTRACT

*This study aimed to examine the effect of outdoor play activities on the physical fitness of early childhood children in Simpang Empat District, Karo Regency, Indonesia. An experimental approach employing a one-group pretest–posttest design was adopted. The study involved all 26 children enrolled in the selected early childhood education center using a census sampling technique, with all participants meeting the predetermined inclusion criteria. Physical fitness was assessed using the Indonesian Physical Fitness Test (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia/TKJI) for six-year-old children. The findings revealed a significant improvement in children's physical fitness following an eight-week outdoor play intervention. The mean pretest score increased from 12.47 to 16.83 in the posttest, with the calculated *t*-value (8.42) exceeding the critical *t*-value (2.060) at the 0.05 significance level. These findings indicate that outdoor play activities have a significant positive effect on improving the physical fitness of young children in Simpang Empat District, Karo Regency.*

Keywords: Outdoor play; Physical fitness; Early childhood; Physical activity; Experimental study.

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani menjadi salah satu komponen krusial dalam tumbuh kembang anak di jenjang sekolah dasar. Menurut (Erliana & Hartoto, 2023); (Pranata & Kumaat, 2022), kebugaran jasmani adalah kemampuan kebugaran jasmani merujuk pada kapasitas tubuh dalam menjalankan berbagai aktivitas harian tanpa mengalami penurunan stamina yang berlebihan, serta tetap memiliki

simpanan energi untuk menunjang kegiatan lainnya. Anak yang punya kebugaran jasmani yang baik pada umumnya menunjukkan capaian akademik yang lebih optimal, sebab kondisi tubuh yang prima berkontribusi pada peningkatan fokus dan kemampuan menyerap materi pembelajaran (Donnelly et al., 2016). Sejumlah meta-analisis dan review besar menyimpulkan aktivitas fisik/kebugaran terkait positif dengan fungsi eksekutif, perhatian, dan prestasi akademik pada anak 5–13 tahun, meski hasil prestasi akademik dari eksperimen terkontrol masih campuran (Greeff et al., 2018); (Sember et al., 2020).

Kemajuan teknologi digital yang berlangsung begitu cepat turut membawa perubahan nyata terhadap kebiasaan gerak fisik anak-anak di masa kini. Hal ini diperkuat oleh temuan (Qi et al., 2023) yang melakukan tinjauan sistematis terhadap 53 studi pada anak usia dini, mengungkapkan bahwa rata-rata durasi penggunaan layar digital mencapai 2,77 jam per hari, dengan proporsi 46,4% anak menghabiskan waktu layar lebih dari 2 jam setiap harinya. Keadaan tersebut mengakibatkan berkurangnya kesempatan anak untuk bergerak aktif, yang pada akhirnya berdampak pada menurunnya tingkat kebugaran fisik mereka (Chen et al., 2018); (Lee et al., 2022).

Studi terkini yang dilakukan oleh (Prakoso et al., 2024) di Indonesia menemukan bahwa rata-rata durasi screen time anak mencapai 3,01 jam per hari, jauh melebihi batas rekomendasi kurang dari 2 jam per hari. Lama penggunaan perangkat digital yang tinggi ini bukan digunakan untuk belajar, melainkan untuk bermain game dan mengakses media sosial, yang dapat menghambat perkembangan sensorimotor dan kompetensi sosial-emosional anak. Temuan tersebut memperkuat urgensi untuk menyediakan alternatif aktivitas fisik yang menarik bagi anak sebagai pengganti waktu layar yang berlebihan.

Kegiatan bermain di alam terbuka (*outdoor play*) merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang berkontribusi signifikan terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan anak. (Gray, 2011) menyatakan bahwa bermain di luar ruang memberikan kesempatan bagi anak untuk bergerak secara bebas, mengeksplorasi lingkungan, dan mengembangkan keterampilan motorik kasar. Aktivitas ini meliputi berbagai permainan tradisional seperti kejar-kejaran, lompat tali, petak umpet, dan berbagai permainan berkelompok lainnya yang melibatkan gerakan fisik intensif (Pellegrini & Smith, 1998).

Sejumlah penelitian terkini menunjukkan bahwa lingkungan bermain di luar ruang menyediakan affordance yang unik bagi perkembangan motorik anak. *Systematic review* oleh (Widyanto et al., 2025) menyimpulkan bahwa bermain di luar ruang merupakan pendekatan yang efektif dan mudah diakses untuk meningkatkan kompetensi motorik anak. Lingkungan luar ruang menyediakan

medan yang beragam, permukaan yang bervariasi, serta kesempatan untuk mengambil risiko yang menstimulasi eksplorasi dan penyempurnaan keterampilan motorik. Lebih lanjut, meta-analisis oleh (Zhang et al., 2024) membuktikan bahwa program intervensi yang terstruktur dan intensif efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik dasar (fundamental motor skills) pada anak, yang manfaatnya tidak hanya terbatas pada aspek motorik tetapi juga meluas ke prestasi akademik dan partisipasi aktivitas fisik.

Berdasarkan pengamatan awal yang dilaksanakan Desa Sirumbia, Kecamatan Simpang Empat, Karo teridentifikasi sejumlah persoalan berkaitan dengan kondisi fisik anak usia dini. Data dari Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang dilaksanakan pada November 2024 mengungkapkan bahwa sebanyak 60% anak masuk dalam kategori kurang hingga sedang. Di samping itu, anak lebih banyak memanfaatkan waktu istirahat untuk bermain gawai atau bersantai di dalam kelas, ketimbang melakukan aktivitas gerak di area terbuka. Hal ini sejalan dengan laporan WHO (Sluijs et al., 2021) yang menjelaskan bahwa 80% anak usia sekolah di seluruh dunia belum memenuhi anjuran aktivitas fisik minimal 60 menit per hari.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Janssen & LeBlanc, 2010); (Poitras et al., 2016) membuktikan bahwa latihan fisik yang berkelanjutan pada anak usia sekolah memberikan manfaat signifikan terhadap kesehatan kardiovaskular, komposisi tubuh, dan kebugaran muskuloskeletal. Demikian pula penelitian (Truelove et al., 2017) membuktikan bahwa program bermain di luar ruang yang terstruktur dapat meningkatkan tingkat aktivitas fisik sedang hingga berat pada anak usia prasekolah dan sekolah dasar. Di Indonesia, penelitian (Kusnandar et al., 2019) menemukan bahwa olahraga tradisional yang dilakukan di luar ruang efektif meningkatkan kebugaran jasmani anak sekolah dasar. Sementara itu, (Astuti et al., 2025) menunjukkan adanya korelasi positif antara frekuensi bermain di luar ruang dengan tingkat kebugaran jasmani anak.

Berlandaskan pemaparan latar belakang tersebut, peneliti terdorong untuk melaksanakan kajian secara komprehensif melalui penelitian berjudul "Pengaruh Aktivitas Bermain di Luar Ruang terhadap Kebugaran Jasmani Anak Usia Dini Sirumbia Kecamatan Simpang Empat". Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangsih nyata dalam rangka meningkatkan kebugaran fisik anak melalui program bermain yang menarik dan relevan dengan tahap perkembangan anak di jenjang pendidikan usia dini. Fokus utama penelitian ini adalah untuk menganalisis seberapa signifikan kontribusi aktivitas bermain di luar ruangan berdampak terhadap kebugaran jasmani anak usia dini di Desa Sirumbia, Kecamatan Simpang Empat. Hipotesis yang dirumuskan menyatakan bahwa terdapat dampak yang signifikan dari program bermain di lingkungan terbuka

terhadap kondisi fisik anak.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan eksperimen dengan rancangan *one group pretest-posttest design* yang bersifat pra-eksperimental. Rancangan tersebut dipilih karena peneliti bermaksud menelaah dampak dari perlakuan (*treatment*) berupa kegiatan bermain di area terbuka terhadap kebugaran fisik anak, dengan cara menelaah perbedaan kondisi sebelum dan setelah intervensi diberikan pada kelompok yang sama (Sugiyono, 2016).

Populasi yang menjadi sasaran penelitian ini adalah anak usia dini di Desa Sirumbia, Kecamatan Simpang Empat yang berjumlah 26 anak. Penentuan sampel dilakukan melalui secara sensus dengan sejumlah kriteria inklusi, yaitu: (1) anak berusia 5 – 6 tahun, (2) tidak memiliki riwayat penyakit kronis, (3) bersedia mengikuti seluruh rangkaian program selama delapan minggu. Berdasarkan kriteria tersebut, keseluruhan 26 anak memenuhi syarat sebagai sampel, yang terdiri dari 12 anak laki-laki dan 14 anak perempuan.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kebugaran fisik adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk rentang usia anak-anak yang dikembangkan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. TKJI terdiri atas lima komponen penilaian, meliputi: (1) lari 40 meter sebagai parameter kecepatan, (2) gantung siku tekuk sebagai ukuran kekuatan dan daya tahan otot lengan serta bahu, (3) baring duduk 30 detik untuk mengevaluasi kekuatan otot perut, (4) loncat tegak sebagai tolok ukur daya eksplosif otot tungkai, dan (5) lari 600 meter untuk menilai kapasitas daya tahan kardiovaskular.

Program perlakuan berupa kegiatan bermain di area terbuka dilaksanakan selama delapan minggu sebanyak tiga kali dalam sepekan dengan alokasi waktu 60 menit per pertemuan. Ragam aktivitas yang diberikan meliputi permainan kejar-kejaran seperti gobak sodor dan bentengan, permainan lompat seperti lompat tali dan engklek, permainan lempar tangkap seperti bola kasti dan bola bakar, serta berbagai permainan ketangkasan lain yang melibatkan gerakan berlari, melompat, melempar, dan menangkap.

Pelaksanaan penelitian dibagi ke dalam tiga tahap secara berurutan. Tahap pertama adalah pengukuran awal (*pretest*), yakni penilaian kondisi kebugaran fisik anak menggunakan TKJI sebelum program dimulai. Tahap kedua adalah pemberian perlakuan berupa program kegiatan bermain di luar ruangan selama delapan minggu. Tahap ketiga adalah pengukuran akhir (*posttest*), yaitu penilaian ulang kebugaran fisik anak setelah seluruh rangkaian program selesai dijalani.

Analisis data dilaksanakan melalui uji-t berpasangan (*paired sample t-test*) guna mengkaji ada tidaknya perbedaan rerata skor kebugaran jasmani antara tahap *pretest* dan *posttest*. Sebagai prasyarat, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas terhadap selisih skor (*gain score*) menggunakan uji Shapiro-Wilk. Keseluruhan proses analisis data dikerjakan dengan piranti lunak SPSS versi 25 dengan tingkat kepercayaan 95% atau taraf signifikansi 0,05

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Data hasil penelitian diperoleh dari tes TKJI sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) mengikuti program aktivitas bermain di luar ruang. Deskripsi data hasil penelitian disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Deskripsi Data TKJI Anak

Statistik	Pretest	Posttest
Jumlah Sampel (n)	26	26
Rata-rata (Mean)	12,47	16,83
Standar Deviasi	2,34	2,18
Nilai Minimum	8	12
Nilai Maksimum	17	21

Berdasarkan Tabel 1, dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan nilai rata-rata kebugaran jasmani anak dari 12,47 pada tahap *pretest* menjadi 16,83 pada tahap *posttest*, sehingga diperoleh selisih peningkatan sebesar 4,36 poin. Peningkatan tersebut turut tercermin pada nilai minimum yang mengalami kenaikan dari 8 menjadi 12, serta nilai maksimum yang meningkat dari 17 menjadi 21. Temuan tersebut menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan pembelajaran, kemampuan kebugaran jasmani anak mengalami perkembangan yang cukup signifikan dan merata. Hal ini mengindikasikan bahwa program atau model pembelajaran yang diterapkan mampu memberikan stimulus fisik yang efektif, sehingga berdampak positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani anak secara keseluruhan.

Distribusi kategori kebugaran jasmani anak berdasarkan norma TKJI disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Kategori Kebugaran Jasmani Anak

Kategori	Pretest		Posttest	
	F	%	f	%
Baik Sekali (22-25)	0	0	2	7,69
Baik (18-21)	2	7,69	10	38,46
Sedang (14-17)	8	30,77	12	46,15
Kurang (10-13)	12	46,15	2	7,69
Kurang Sekali (5-9)	4	15,38	0	0
Jumlah	26	100	26	100

Tabel 2 menunjukkan adanya perubahan distribusi kategori kebugaran jasmani anak. Pada tahap pretest, mayoritas anak berada pada kategori kurang (46,15%) dan sedang (30,77%). Namun, setelah mengikuti program aktivitas bermain di luar ruang, terjadi pergeseran distribusi kebugaran jasmani ke kategori yang lebih baik. Mayoritas anak berada pada kategori sedang (46,15%) dan baik (38,46%), bahkan terdapat 2 anak (7,69%) yang mencapai kategori baik sekali. Perubahan ini menunjukkan bahwa program aktivitas bermain di luar ruang memberikan dampak positif terhadap peningkatan tingkat kebugaran jasmani anak.

Sebagai langkah awal sebelum pengujian hipotesis dilaksanakan, peneliti terlebih dahulu menjalankan uji asumsi statistik sebagai persyaratan analisis data. Uji normalitas yang diterapkan menggunakan uji Shapiro–Wilk terhadap data selisih skor (*gain score*) menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,118, di mana nilai tersebut melampaui taraf signifikansi yang ditetapkan sebesar 0,05. Hasil ini membuktikan bahwa sebaran data selisih skor bersifat normal, sehingga data dinyatakan telah memenuhi persyaratan statistik untuk dilanjutkan pada tahap analisis menggunakan *paired sample t-test*.

Rangkuman hasil pengujian hipotesis menggunakan *paired sample t-test* dapat dicermati pada Tabel 3

Tabel 3. Hasil Uji Paired Sample t-Test

Variabel	Mean	t-hitung	t-tabel	Sig.	Ket.
Pretest	12,47	8,42	2,060	0,000	Signifikan
Posttest	16,83				

Berdasarkan Tabel 3, analisis *paired sample t-test* menghasilkan nilai t-hitung sebesar 8,42 yang melebihi nilai t-tabel sebesar 2,060, dengan nilai signifikansi 0,000 yang berada di

bawah taraf signifikansi 0,05. Dengan demikian, hipotesis penelitian dinyatakan terdukung, yang bermakna bahwa program bermain di lingkungan terbuka terbukti berdampak signifikan terhadap kebugaran jasmani anak usia dini Desa Sirumbia, Kecamatan Simpang Empat.

PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini membuktikan bahwa program kegiatan bermain di lingkungan terbuka yang diselenggarakan selama delapan minggu memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kebugaran jasmani anak Desa Sirumbia. Peningkatan rerata skor TKJI dari 12,47 menjadi 16,83 dengan selisih sebesar 4,36 poin memperlihatkan bahwa aktivitas bermain yang dirancang secara menarik dan disesuaikan dengan tahap pertumbuhan anak mampu menjadi media yang efektif dalam mengoptimalkan kebugaran jasmani. Adapun nilai t-hitung sebesar 8,42 dengan $df = 25$ menghasilkan nilai Cohen's d sebesar 1,93 yang masuk dalam klasifikasi efek besar (*large effect*), hal ini menegaskan bahwa intervensi yang diberikan memberikan kontribusi yang sangat berarti terhadap peningkatan kebugaran jasmani anak.

Hal ini sejalan dengan temuan (Truelove et al., 2017) yang mengungkapkan bahwa program kegiatan bermain di luar ruangan yang diorganisasikan secara terstruktur terbukti mampu mendorong peningkatan tingkat aktivitas fisik pada anak usia dini. Ragam kegiatan bermain yang mengintegrasikan berbagai pola gerak seperti berlari, melompat, melempar, dan menangkap yang dilakukan secara berkesinambungan dapat mengoptimalkan berbagai komponen kebugaran jasmani, mencakup kecepatan, kekuatan otot, daya ledak, serta kapasitas daya tahan kardiovaskular.

Peningkatan kebugaran jasmani anak dalam penelitian ini dapat diuraikan melalui prinsip adaptasi fisiologis. Menurut (Sevila et al., 2024); (Hasbi et al., 2023), tubuh akan menyesuaikan diri terhadap stimulus latihan yang diberikan secara teratur dengan cara meningkatkan kapasitas fungsional sistem kardiovaskular dan muskuloskeletal. Program kegiatan bermain yang dilaksanakan sebanyak tiga kali per minggu dengan durasi 60 menit setiap sesi dinilai mampu memberikan rangsangan yang memadai guna memicu adaptasi positif pada tubuh anak.

Temuan penelitian ini turut konsisten dengan sejumlah kajian serupa yang telah dilakukan di Indonesia. Penelitian (Ghatsaghautsan et al., 2023) yang melibatkan 45 anak usia dini dengan instrumen TKJI mengungkapkan adanya peningkatan kebugaran jasmani yang signifikan setelah diberikan intervensi permainan tradisional. Hal senada ditemukan pada penelitian (Wahyudi & Fajrin, 2019), yang mencatat kenaikan rerata skor TKJI dari 12,78 menjadi 15,02 atau setara dengan peningkatan sebesar 17,53% setelah pemberian permainan tradisional. Apabila dibandingkan dengan kedua penelitian tersebut, peningkatan yang diperoleh dalam penelitian ini relatif lebih tinggi, yakni sebesar 4,36 poin atau 34,96%. Perbedaan ini kemungkinan dipengaruhi oleh durasi intervensi yang lebih panjang, yaitu delapan minggu dibandingkan empat hingga enam minggu, serta pengintegrasian beragam jenis permainan dalam satu sesi. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Pramudyanto et al., 2023) di SDN Jokerto 1 Magetan dengan rancangan eksperimen berserta kelompok

kontrol turut mengonfirmasi bahwa permainan tradisional berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani sekaligus kecerdasan emosional anak sekolah dasar.

Hasil penelitian juga memperlihatkan perubahan positif pada distribusi kategori kebugaran jasmani anak. Sebelum perlakuan diberikan, sebanyak 61,54% anak berada pada kategori kurang dan kurang sekali. Namun setelah program selesai dilaksanakan, sebagian besar anak, yakni 92,31%, telah berada pada kategori sedang hingga baik sekali. Hal ini mengindikasikan bahwa program kegiatan bermain di area terbuka tidak hanya mampu meningkatkan rerata skor, melainkan juga berhasil mengangkat kategori kebugaran jasmani anak secara menyeluruh.

Berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang pada umumnya hanya menerapkan satu jenis permainan tradisional, program dalam penelitian ini mengintegrasikan berbagai jenis permainan yang mencakup komponen gerak berlari, melompat, melempar, dan menangkap secara terpadu dalam satu sesi, sehingga seluruh komponen kebugaran jasmani dapat terlatih secara bersamaan. Keberhasilan program ini juga ditopang oleh karakteristik aktivitas bermain yang menyenangkan bagi anak. (Gray, 2011) menyatakan bahwa bermain merupakan aktivitas yang dipilih secara bebas, diarahkan oleh diri sendiri, dan menghadirkan kepuasan secara intrinsik. Karakteristik tersebut mendorong anak untuk lebih termotivasi berpartisipasi secara aktif dibandingkan dengan program latihan formal yang bersifat kaku. Hasil observasi selama penelitian berlangsung menunjukkan tingkat kehadiran anak mencapai 92% dengan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti setiap sesi kegiatan.

Penelitian ini juga memperkuat temuan (Asih & El-Yunusi, 2024); (Widodo & Lumintuarso, 2017) bahwa permainan tradisional Indonesia seperti gobak sodor, bentengan, engklek, dan lompat tali memiliki karakteristik gerak yang dapat melatih berbagai komponen kebugaran jasmani. Permainan-permainan tersebut melibatkan gerakan lokomotor seperti berlari dan melompat, gerakan manipulatif seperti melempar dan menangkap, serta gerakan non-lokomotor seperti menekuk dan memutar, yang secara keseluruhan mendukung pengembangan keterampilan motorik dan kebugaran jasmani secara terintegrasi.

Adapun keterbatasan penelitian ini terletak pada penerapan rancangan pra-eksperimental tanpa kelompok kontrol, sehingga tidak dapat sepenuhnya mengesampingkan kemungkinan adanya faktor lain yang turut memengaruhi hasil yang diperoleh. Ancaman terhadap validitas internal yang perlu dipertimbangkan meliputi: (1) maturasi, yaitu perkembangan fisik alami anak selama delapan minggu pelaksanaan program; (2) efek pengujian, yakni familiaritas anak terhadap instrumen TKJI pada saat *posttest* akibat telah mengerjakan tes serupa pada tahap *pretest*; serta (3) aktivitas fisik anak di luar program yang tidak dapat dikontrol. Meskipun demikian, besarnya kenaikan rerata skor sebesar 4,36 poin serta konsistensi peningkatan yang terjadi pada hampir seluruh subjek penelitian mengindikasikan bahwa perlakuan yang diberikan memberikan kontribusi yang substansial terhadap perubahan yang teramati. Oleh karenanya, hasil penelitian ini perlu ditafsirkan dengan tetap mempertimbangkan keterbatasan-keterbatasan yang telah disebutkan. Secara praktis, penelitian ini mengimplikasikan perlunya pihak sekolah mengoptimalkan waktu

istirahat dan jam pelajaran pendidikan jasmani untuk diisi dengan kegiatan bermain di luar ruangan. Dengan menyediakan ruang dan waktu yang memadai untuk bermain, sekolah dapat berkontribusi secara nyata dalam upaya peningkatan kebugaran jasmani anak, yang pada akhirnya turut mendukung capaian akademik serta kesehatan mereka dalam jangka panjang.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan, dapat ditarik kesimpulan bahwa kegiatan bermain di area terbuka memberikan pengaruh yang positif dan signifikan terhadap kebugaran jasmani anak usia dini Desa Sirumbia, Kecamatan Simpang Empat. Hal tersebut dibuktikan melalui peningkatan rerata skor kebugaran jasmani dari 12,47 pada tahap *pretest* menjadi 16,83 pada tahap *posttest*, serta diperkuat oleh hasil uji-t yang menghasilkan nilai t-hitung sebesar 8,42 yang melampaui nilai t-tabel sebesar 2,060 pada taraf signifikansi 0,05. Program kegiatan bermain di lingkungan terbuka yang diselenggarakan selama delapan minggu dengan frekuensi tiga kali per minggu dan durasi 60 menit setiap sesinya terbukti efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani anak, yang tercermin dari meningkatnya proporsi anak pada kategori baik dan baik sekali dari 7,69% menjadi 46,15%.

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian, diajukan beberapa rekomendasi. Bagi pihak sekolah, disarankan mengalokasikan minimal tiga sesi per minggu untuk kegiatan bermain di area terbuka. Bagi guru pendidikan jasmani, hendaknya merancang program yang memadukan berbagai permainan tradisional dalam satu sesi agar seluruh komponen kebugaran jasmani terlatih secara menyeluruh. Bagi orang tua, disarankan membatasi penggunaan gawai dan mendorong anak untuk aktif bergerak minimal 60 menit per hari. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan menggunakan rancangan *true experimental design* dengan kelompok kontrol dan sampel yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Asih, S. W., & El-Yunusi, M. Y. M. (2024). Permainan Tradisional Dalam Membentuk Karakter Anak Usia Dini. *Ceria: Jurnal Program Studi Pendidikan Anak Usia Dini*, 13(1). <https://doi.org/10.31000/Ceria.V13i1.10604>
- Astuti, M., Nuha, F. K., Kinanti, S. S., & Hapipah, N. (2025). Optimalisasi Ruang Terbuka Terbatas: Strategi Inovatif Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Untuk Mendorong Perkembangan Psikomotorik Dan Kognitif Anak. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 24(2). <https://doi.org/10.20527/Multilateral.V24i2.21659>
- Chen, W., Hammond-Bennett, A., Hypnar, A., & Mason, S. (2018). Health-Related Physical Fitness And Physical Activity In Elementary School Students. *BMC Public Health*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/S12889-018-5107-4>
- De Greeff, J. W., Bosker, R. J., Oosterlaan, J., Visscher, C., & Hartman, E. (2018). Effects Of Physical Activity On Executive Functions, Attention And Academic Performance In Preadolescent Children: A Meta-Analysis. In *Journal Of Science And Medicine In Sport* (Vol. 21, Issue 5). <https://doi.org/10.1016/J.Jsams.2017.09.595>

- Dimas Sevilla, Muhammad Nidomuddin, Anangga Widya Pradipta, Hari Pamungkas, & Havid Yusuf. (2024). Analisis Latihan Kecepatan Reaksi Terhadap Kemampuan Kelincahan Pemain Bhayangkara FC U-18. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(1). <https://doi.org/10.46838/Spr.V5i1.480>
- 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: A Systematic Review. In *Medicine And Science In Sports And Exercise* (Vol. 48, Issue 6). <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000901>
- Erliana, E., & Hartoto, S. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Anak. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2).
- Ghatsaghautsan, A., Kurniawan, F., & Anaknto. (2023). Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Anak Ekstrakurikuler Olahraga Di SMP Negeri. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(1).
- Gray, P. (2011). The Decline Of Play And The Rise Of Psychopathology In Children And Adolescents. *American Journal Of Play*, 3(4).
- Hasbi, M., Kaidah, S., Masrisa, D., Asnawati, A., & Sanyoto, D. D. (2023). HUBUNGAN VO2 MAKS DAN WAKTU REAKSI PADA REMAJA. *Homeostasis*, 6(2). <https://doi.org/10.20527/Ht.V6i2.9994>
- Janssen, I., & Leblanc, A. G. (2010). Systematic Review Of The Health Benefits Of Physical Activity And Fitness In School-Aged Children And Youth. In *International Journal Of Behavioral Nutrition And Physical Activity* (Vol. 7). <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40>
- Kusnandar, K., Purnamasari, D. U., Nurcahyo, P. J., & Darjito, E. (2019). Pengaruh Permainan Tradisional Banyumas Gol-Golan Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Sekolah Dasar Di Kabupaten Banyumas. *Physical Activity Journal*, 1(1). <https://doi.org/10.20884/1.Paju.2019.1.1.1996>
- Lee, E. J., Seo, D. Il, Lee, S. M., & Kim, J. H. (2022). Changes In Physical Fitness Among Elementary And Middle School Students In Korea Before And After COVID-19. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 19(18). <https://doi.org/10.3390/Ijerp191811712>
- Pellegrini, A. D., & Smith, P. K. (1998). Physical Activity Play: The Nature And Function Of A Neglected Aspect Of Play. *Child Development*, 69(3). <https://doi.org/10.1111/J.1467-8624.1998.Tb06226.X>
- Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J. P., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Pate, R. R., Connor Gorber, S., Kho, M. E., Sampson, M., & Tremblay, M. S. (2016). Systematic Review Of The Relationships Between Objectively Measured Physical Activity And Health Indicators In School-Aged Children And Youth. In *Applied Physiology, Nutrition And Metabolism* (Vol. 41, Issue 6). <https://doi.org/10.1139/Apnm-2015-0663>
- Prakoso, A. B., Arief, N. A., Muin, A., & Wardani, N. K. (2024). Correlation Between Screen Time And Physical Activity To Student's Physical Fitness. *Jurnal Keolahragaan*, 12(2). <https://doi.org/10.21831/Jk.V12i2.76265>
- Pranata, D., & Kumaat, N. A. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap

- Kebugaran Jasmani Remaja : Literature Review. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02).
- Qi, J., Yan, Y., & Yin, H. (2023). Screen Time Among School-Aged Children Of Aged 6–14: A Systematic Review. *Global Health Research And Policy*, 8(1).
<https://doi.org/10.1186/S41256-023-00297-Z>
- Sember, V., Jurak, G., Kovač, M., Morrison, S. A., & Starc, G. (2020). Children's Physical Activity, Academic Performance, And Cognitive Functioning: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Frontiers In Public Health*, 8.
<https://doi.org/10.3389/Fpubh.2020.00307>
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D. Bandung: Alfabeta. *Bandung: Alfabeta*.
- Truelove, S., Vanderloo, L. M., & Tucker, P. (2017). Defining And Measuring Active Play Among Young Children: A Systematic Review. In *Journal Of Physical Activity And Health* (Vol. 14, Issue 2). <https://doi.org/10.1123/Jpah.2016-0195>
- Van Sluijs, E. M. F., Ekelund, U., Crochemore-Silva, I., Guthold, R., Ha, A., Lubans, D., Oyeyemi, A. L., Ding, D., & Katzmarzyk, P. T. (2021). Physical Activity Behaviours In Adolescence: Current Evidence And Opportunities For Intervention. In *The Lancet* (Vol. 398, Issue 10298). [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01259-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01259-9)
- Wahyudi, A. S. B. S. E. W., & Fajrin, I. (2019). Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (Tkji) Anak Peserta Ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Negeri Tolitoli. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 7(2).
- Widodo, P., & Lumintuarso, R. (2017). Pengembangan Model Permainan Tradisional Untuk Membangun Karakter Pada Anak SD Kelas Atas. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2).
<https://doi.org/10.21831/Jk.V5i2.7215>
- Widyanto, Z., Dewantara, J., & Yusril, Y. (2025). Exploring The Role Of Outdoor And Structured Physical Activities In Enhancing Motor Competence In Preschool Children: A Systematic Literature Review. *Sports Journal Review*, 1(1).
- Yuddy Pramudyanto, Advendi Kristiyandaru, & Nur Ahmad Arief. (2023). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Kebugaran Jasmani Dan Kecerdasan Emosional Anak. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 8(1).
<https://doi.org/10.36526/Kejaora.V8i1.2607>
- Zhang, D., Soh, K. G., Chan, Y. M., & Zaremohzzabieh, Z. (2024). Effect Of Intervention Programs To Promote Fundamental Motor Skills Among Typically Developing Children: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Children And Youth Services Review*, 156. <https://doi.org/10.1016/J.Chilyouth.2023.107320>