

Evaluasi Kebugaran Jasmani Calon Guru PAUD: Studi Kasus Tes Lari 12 Menit

Testa Adi Nugraha^{*1}, Kolektus Oky Ristanto², Prima Vidya Asteria³

¹Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya

²Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Universitas Negeri Surabaya

³Program Studi Pendidikan Bahasa Indonesia, Universitas Negeri Surabaya

*Korespondensi: testanugraha@unesa.ac.id

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini (PG-PAUD) melalui tes lari 12 menit, serta menganalisis sebaran hasil berdasarkan kategori standar kebugaran jasmani nasional. Pendekatan penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif dengan desain studi kasus. Subjek penelitian berjumlah 30 mahasiswa perempuan semester 2 yang mengikuti tes lari 12 menit dalam kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kebugaran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori “Sangat Baik” (76,67%), sementara sisanya termasuk dalam kategori “Baik” (6,67%), “Cukup” (13,33%), dan “Sangat Kurang” (3,33%). Temuan ini menunjukkan adanya keragaman kondisi kebugaran jasmani di kalangan calon guru PAUD. Kondisi ini memiliki implikasi terhadap kesiapan profesional mahasiswa dalam mengelola aktivitas pembelajaran berbasis gerak. Oleh karena itu, evaluasi dan pembinaan kebugaran jasmani perlu diintegrasikan secara sistematis dalam kurikulum PG-PAUD untuk mendukung kompetensi fisik dan keteladanan gaya hidup sehat yang diperlukan dalam konteks pendidikan anak usia dini.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, PG-PAUD, Evaluasi Fisik

Physical Fitness Evaluation of Preschool Teacher Candidates: A Case Study of the 12-Minute Run Test

Abstract: This study aims to evaluate the physical fitness level of students in the Early Childhood Teacher Education (PG-PAUD) program through the 12-minute run test and to analyze the distribution of results based on national fitness standards. The research employed a descriptive quantitative approach with a case study design. The participants consisted of 30 second-semester female students who completed the 12-minute run test as part of the Physical Education and Fitness course. Findings revealed that the majority of students were categorized as “Excellent” (76.67%), while the remainder fell into the “Good” (6.67%), “Fair” (13.33%), and “Poor” (3.33%) categories. These results indicate a variation in physical fitness levels among prospective early childhood teachers. This variation has significant implications for their professional readiness in delivering physically active learning. Therefore, systematic evaluation and development of physical fitness should be integrated into the PG-PAUD curriculum to support physical competence and promote a healthy lifestyle model essential in early childhood education settings.

Keywords: Physical Fitness, Early Childhood Education Teacher, Physical Evaluation

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan aspek penting dalam menunjang kualitas kehidupan dan kinerja individu, termasuk dalam dunia pendidikan. Secara konseptual, kebugaran jasmani tidak hanya berperan dalam mendukung kesehatan tubuh, tetapi juga berpengaruh terhadap kesiapan fisik, mental, dan emosional dalam menjalankan tugas profesi (Caspersen, Powell, & Christenson, 1985). Lebih jauh, kebugaran jasmani sejak usia anak dan remaja terbukti menjadi indikator kuat bagi kesehatan

jangka panjang dan kapasitas fungsional seseorang di masa dewasa, termasuk dalam konteks calon guru (Ortega, Ruiz, Castillo, & Sjöström, 2008). Dalam konteks pendidikan anak usia dini (PAUD), guru diharapkan mampu bergerak aktif, mendampingi aktivitas fisik anak, serta memberikan contoh gaya hidup sehat yang dapat ditiru oleh peserta didik (Ma'rifatullah, 2022; Ridwan & Yulianingsih, 2020).

Mahasiswa program studi Pendidikan Guru PAUD (PG-PAUD) sebagai calon guru anak usia dini perlu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang memadai. Hal ini menjadi penting karena aktivitas pembelajaran pada anak usia dini menekankan pada pendekatan bermain, eksplorasi motorik, dan kegiatan fisik yang memerlukan energi serta daya tahan tubuh (Gallahue, Ozmun, & Goodway, 2012). Seorang guru PAUD dengan kebugaran jasmani yang rendah berpotensi mengalami kelelahan, penurunan fokus, dan kurang optimal dalam memfasilitasi perkembangan motorik anak (Wulandari & Wibowo, 2021).

Beberapa studi menyebutkan bahwa kebugaran jasmani guru berdampak pada kualitas interaksi dan efektivitas pembelajaran (Warburton et al., 2006; Mahendra & Agustina, 2021). Sayangnya, evaluasi kebugaran jasmani belum menjadi bagian sistematis dari kurikulum pendidikan guru, khususnya pada program PG-PAUD. Padahal, integrasi program pembinaan kebugaran fisik sangat potensial mendukung penguatan kompetensi profesional guru dalam dimensi fisik, psikomotorik, dan keteladanan gaya hidup sehat (Putri et al., 2020).

Evaluasi kebugaran jasmani pada calon guru PAUD penting dilakukan untuk mengetahui kesiapan fisik mereka dalam menjalankan peran profesional di dunia pendidikan. Sejalan dengan itu, pengukuran kebugaran jasmani telah direkomendasikan secara internasional sebagai indikator penting kesehatan generasi muda dan keterkaitannya dengan berbagai outcome jangka panjang (Pate, Oria, & Pillsbury, 2013).

Tes lari 12 menit merupakan instrumen standar dalam mengukur kapasitas aerobik seseorang, dan telah banyak digunakan dalam penelitian kebugaran jasmani di lingkungan pendidikan (Cooper, 1968; Latifah, 2019). Instrumen ini sederhana, terjangkau, dan memberikan gambaran objektif tentang kemampuan kardiorespirasi seseorang. Dalam konteks ini, pelaksanaan tes lari 12 menit pada mahasiswa PG-PAUD dapat menjadi langkah awal untuk memetakan tingkat kebugaran jasmani calon guru dan memberikan data dasar dalam perumusan kebijakan pembinaan fisik di tingkat program studi.

Kebugaran jasmani mahasiswa calon guru PAUD perlu mendapat perhatian karena rendahnya kebugaran jasmani dapat berdampak pada efektivitas mereka dalam menjalankan tugas pendidikan. Tren global bahkan menunjukkan penurunan kebugaran kardiorespirasi anak dan remaja dalam beberapa dekade terakhir, termasuk di negara-negara berpenghasilan tinggi dan menengah (Tomkinson, Lang, & Tremblay, 2019). Fakta ini memperkuat urgensi untuk mengevaluasi kebugaran jasmani mahasiswa calon guru PAUD.

Berdasarkan urgensi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi tingkat kebugaran jasmani mahasiswa PG-PAUD melalui tes lari 12 menit, serta menganalisis sebaran hasil berdasarkan kategori standar kebugaran jasmani. Temuan dari studi ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan kurikulum yang tidak hanya menekankan aspek kognitif dan pedagogik, tetapi juga dimensi fisik calon guru PAUD sebagai bagian dari kompetensi profesional.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan desain studi kasus. Tujuannya adalah untuk mengevaluasi tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru PAUD melalui pelaksanaan tes lari 12 menit dan mengklasifikasikan hasilnya berdasarkan kategori kebugaran jasmani nasional.

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Program Studi PG-PAUD di salah satu perguruan tinggi negeri di Surabaya yang mengikuti mata kuliah Pendidikan Jasmani dan Kebugaran. Jumlah peserta sebanyak 45 mahasiswa perempuan semester 2 yang dipilih secara total sampling karena jumlah populasi relatif kecil dan homogen.

Data dikumpulkan melalui pelaksanaan tes lari 12 menit (Cooper Test) yang dilaksanakan di lapangan olahraga kampus. Tes ini mengukur jarak maksimal yang dapat ditempuh peserta dalam waktu 12 menit. Sebelum pelaksanaan tes, seluruh peserta mengikuti kegiatan pemanasan, penjelasan

teknis, dan simulasi singkat. Setelah tes selesai, hasil dicatat dan dikonversikan ke dalam kategori kebugaran jasmani berdasarkan standar nasional yang mengacu pada Kemenpora RI (2010) dan klasifikasi Cooper (1968), yang terdiri atas kategori:

- Sangat Baik (SB)
- Baik (B)
- Sedang (C)
- Kurang (K)
- Sangat Kurang (SK)

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah lembar observasi dan pencatatan hasil lari yang telah divalidasi oleh dosen mata kuliah Penjas serta menggunakan standar konversi kebugaran jasmani. Daya tempuh diukur menggunakan alat ukur digital dan meteran lintasan. Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan menghitung:

- Jarak rata-rata yang ditempuh peserta
- Distribusi frekuensi tiap kategori kebugaran
- Persentase mahasiswa dalam masing-masing kategori

Analisis dilakukan menggunakan bantuan Microsoft Excel, dan data ditampilkan dalam bentuk tabel dan diagram batang untuk mempermudah visualisasi dan interpretasi.

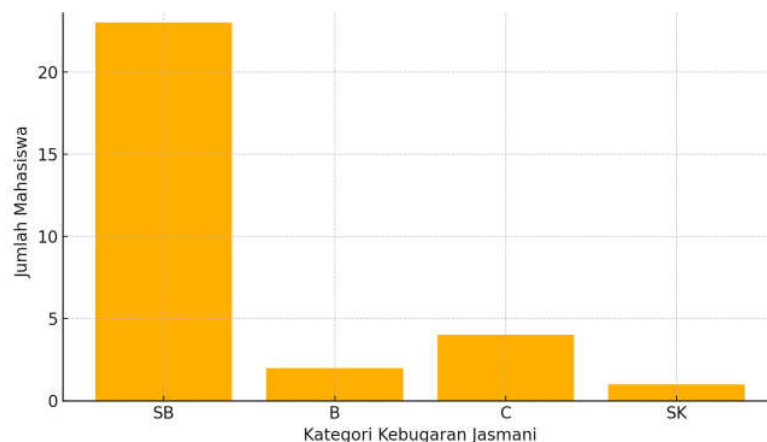
HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Evaluasi Kebugaran Jasmani Mahasiswa PG-PAUD

Pelaksanaan tes kebugaran jasmani dengan menggunakan tes lari 12 menit menghasilkan data kuantitatif yang menggambarkan kapasitas aerobik mahasiswa PG-PAUD sebagai calon guru anak usia dini. Dari total 30 mahasiswa yang menjadi subjek penelitian, hasil tes menunjukkan adanya variasi yang cukup signifikan dalam pencapaian jarak tempuh, yang kemudian diklasifikasikan ke dalam kategori kebugaran jasmani: Sangat Baik (SB), Baik (B), Cukup (C), dan Sangat Kurang (SK).

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar calon guru PAUD berada pada kategori kebugaran jasmani kurang. Temuan ini konsisten dengan studi internasional yang menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil anak dan remaja di dunia yang memenuhi standar kebugaran kardiorespirasi yang dianggap sehat (Lang, Tremblay, Ortega, Ruiz, & Tomkinson, 2019). Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi latihan jasmani yang lebih terstruktur untuk meningkatkan kebugaran mahasiswa.

Sebanyak 23 mahasiswa (76,67%) dikategorikan memiliki kebugaran jasmani Sangat Baik, 2 mahasiswa (6,67%) pada kategori Baik, 4 mahasiswa (13,33%) pada kategori Cukup, dan 1 mahasiswa (3,33%) berada dalam kategori Sangat Kurang. Visualisasi distribusi kategori kebugaran jasmani mahasiswa disajikan dalam Gambar 1 berikut.



Gambar 1. Data Distribusi Kebugaran Jasmani Mahasiswa PG-PAUD

Hasil ini secara umum menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kapasitas kardiorespirasi yang sangat tinggi dan daya tahan fisik yang optimal. Hal ini kemungkinan besar dipengaruhi oleh gaya hidup aktif yang dijalani sebagian besar mahasiswa, serta faktor usia yang

masih berada dalam rentang remaja akhir hingga dewasa awal (sekitar 18–21 tahun), di mana performa fisik berada pada puncaknya (Gallahue, Ozmun, & Goodway, 2012).

Sementara itu, 2 mahasiswa (6,67%) berada pada kategori Baik, yang masih dalam kisaran ideal untuk aktivitas pembelajaran PAUD. Namun, adanya 4 mahasiswa (13,33%) dalam kategori Cukup dan 1 mahasiswa (3,33%) dalam kategori Sangat Kurang patut menjadi perhatian. Mahasiswa dengan kebugaran kategori “Cukup” kemungkinan mengalami hambatan kecil dalam endurance, sedangkan mahasiswa dalam kategori “Sangat Kurang” menunjukkan performa fisik yang rendah, yang dapat berdampak pada stamina, fokus, dan partisipasi dalam aktivitas fisik pembelajaran anak usia dini.

Faktor-faktor yang mempengaruhi perbedaan tingkat kebugaran ini dapat mencakup:

- Kebiasaan olahraga harian: Mahasiswa yang rutin berolahraga, meskipun bukan mahasiswa pendidikan jasmani, menunjukkan hasil lebih baik.
- Kondisi kesehatan umum: Mahasiswa dengan riwayat anemia ringan, obesitas, atau kurang tidur cenderung memiliki skor lebih rendah.
- Motivasi dan kesiapan saat tes: Antusiasme dan kesiapan fisik/mental juga memengaruhi performa dalam tes fisik yang bersifat maksimal.

Dalam konteks profesi guru PAUD, hasil ini penting karena aktivitas fisik menjadi bagian integral dari proses belajar mengajar di tingkat anak usia dini. Guru PAUD diharapkan mampu mendampingi anak dalam kegiatan motorik kasar seperti bermain di luar ruangan, senam, menari, maupun gerakan eksploratif yang membutuhkan stamina dan kekuatan tubuh (Ma'rifatullah, 2022; Warburton et al., 2006).

Hasil ini juga mengindikasikan bahwa program studi PG-PAUD sudah memberikan cukup ruang untuk aktivitas fisik, seperti melalui mata kuliah Pendidikan Jasmani, kegiatan ekstrakurikuler, atau budaya hidup sehat di lingkungan kampus. Namun demikian, perlu disusun strategi berkelanjutan untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswa secara merata. Salah satu opsinya adalah dengan menyisipkan komponen pembinaan kebugaran jasmani ke dalam kurikulum, bukan sebagai beban tambahan, tetapi sebagai penunjang kompetensi profesional guru PAUD (Putri et al., 2020).

Selain itu, evaluasi kebugaran jasmani seperti ini dapat dilakukan secara berkala, misalnya di awal dan akhir semester, agar mahasiswa memiliki tolok ukur perkembangan fisik mereka, serta mendorong pembiasaan hidup aktif dan sehat sejak masa perkuliahan.

2. Analisis Sebaran Hasil Berdasarkan Kategori Standar Kebugaran Jasmani

Analisis terhadap sebaran hasil tes lari 12 menit menunjukkan bahwa mahasiswa PG-PAUD memiliki tingkat kebugaran jasmani yang cukup beragam, meskipun secara umum berada pada tingkat yang menggembirakan. Data menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori Sangat Baik (76,67%), sementara sisanya tersebar dalam kategori Baik (6,67%), Cukup (13,33%), dan Sangat Kurang (3,33%).

Sebaran ini menegaskan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa menunjukkan kapasitas kardiorespirasi yang sangat baik, keberadaan mahasiswa dalam kategori Cukup dan Sangat Kurang tidak dapat diabaikan. Dalam konteks pendidikan anak usia dini, hal ini penting karena aktivitas pembelajaran PAUD tidak hanya bersifat kognitif, tetapi sangat bergantung pada pendekatan motorik dan kinestetik. Guru PAUD dituntut untuk mampu memfasilitasi kegiatan fisik yang menuntut energi dan daya tahan, seperti bermain di luar ruangan, melakukan gerakan eksploratif, serta membimbing anak dalam senam atau tarian sederhana (Gallahue et al., 2012; Ma'rifatullah, 2022).

Jika mahasiswa calon guru berada dalam kondisi kebugaran jasmani yang rendah, hal ini dapat berdampak pada tiga hal penting:

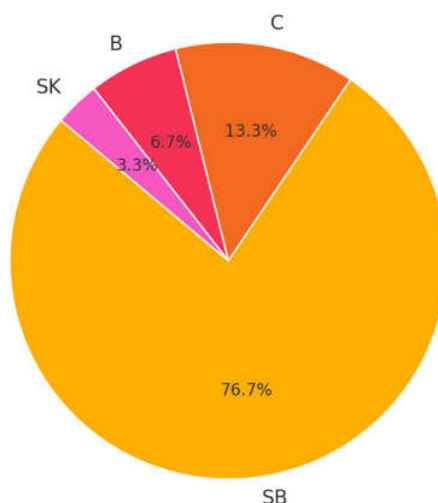
- a. Penurunan kualitas interaksi pedagogis karena guru cepat lelah atau tidak dapat mengikuti ritme anak;
- b. Ketidakkonsistenan dalam memberikan model gaya hidup sehat kepada anak, yang berpotensi menurunkan motivasi partisipasi anak dalam kegiatan fisik; dan
- c. Potensi gangguan kesehatan fisik dan psikologis saat mereka memasuki dunia kerja yang menuntut fisik aktif dalam jangka panjang.

Lebih jauh, variasi tingkat kebugaran ini juga memperlihatkan adanya celah dalam kurikulum atau pola pembinaan fisik di lingkungan program studi. Meskipun sebagian mahasiswa berada dalam

kategori prima, tidak adanya program sistematis yang memantau dan membina kebugaran jasmani secara berkala dapat menyebabkan ketidakkonsistenan performa fisik antarmahasiswa. Hal ini sejalan dengan temuan Latifah (2019), yang menyebutkan bahwa mahasiswa pendidikan non-olahraga cenderung memiliki disparitas kebugaran yang lebar akibat kurangnya intervensi sistematis. Dengan mempertimbangkan implikasi tersebut, penting bagi program studi PG-PAUD untuk:

- Mengadopsi pendekatan pembinaan kebugaran berbasis asesmen, dengan memetakan performa fisik mahasiswa secara berkala dan menindaklanjutinya dengan saran aktivitas individual;
- Menempatkan kebugaran jasmani sebagai bagian dari penguatan kompetensi profesional calon guru PAUD, bukan sebagai kegiatan sampingan atau tambahan;
- Mendorong gaya hidup aktif di lingkungan kampus, misalnya dengan penyediaan ruang aktivitas fisik informal, penguatan UKM olahraga, atau pelibatan mahasiswa dalam kegiatan outdoor berbasis permainan anak.

Data visual dalam Gambar 2 menggambarkan bahwa meskipun tren umum positif, keberagaman kategori tetap ada dan harus dikelola secara strategis, tidak hanya pada aspek kurikuler tetapi juga kultural dan institusional.



Gambar 2. Persentase Kategori Kebugaran Jasmani Mahasiswa PG-PAUD

Terakhir, analisis sebaran ini mengindikasikan bahwa evaluasi kebugaran jasmani bukan hanya berfungsi sebagai alat ukur kesehatan fisik mahasiswa, tetapi juga sebagai indikator kesiapan profesional calon guru PAUD. Integrasi antara kebugaran jasmani dan kurikulum PG-PAUD merupakan langkah penting menuju pembentukan guru yang tidak hanya cakap dalam ilmu dan pedagogi, tetapi juga tangguh secara fisik, teladan dalam gaya hidup, dan siap mendampingi perkembangan anak secara holistik.

Rendahnya tingkat kebugaran jasmani mahasiswa calon guru PAUD dapat berimplikasi pada kualitas pembelajaran yang mereka berikan di masa depan. Aktivitas fisik dan kebugaran yang baik terbukti berkaitan erat dengan fungsi kognitif dan prestasi akademik (Donnelly et al., 2016). Hal ini juga sejalan dengan temuan López-Gil, García-Hermoso, dan Brazo-Sayavera (2020) bahwa kebugaran jasmani tidak hanya menjadi indikator kesehatan, tetapi juga berhubungan erat dengan performa akademik. Dengan demikian, peningkatan kebugaran jasmani pada calon guru penting bukan hanya dari sisi kesehatan, tetapi juga untuk mendukung kapasitas akademik dan profesional mereka.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Program Studi PG-PAUD memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sangat baik berdasarkan hasil tes lari 12 menit, dengan 76,67% berada pada kategori “Sangat Baik”. Meskipun demikian, masih ditemukan mahasiswa dalam kategori “Cukup” (13,33%) dan “Sangat Kurang” (3,33%), yang menunjukkan adanya variasi kondisi fisik di kalangan calon guru PAUD. Temuan ini menegaskan bahwa kebugaran jasmani merupakan

elemen penting dalam mendukung kesiapan profesional calon guru PAUD, mengingat peran guru di jenjang ini sangat terkait dengan aktivitas fisik, keteladanan gaya hidup sehat, serta keterlibatan dalam pembelajaran berbasis gerak. Evaluasi kebugaran jasmani secara berkala menjadi penting sebagai bagian dari pendekatan holistik dalam pendidikan guru.

DAFTAR PUSTAKA

- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131.
- Cooper, K. H. (1968). A means of assessing maximal oxygen intake: Correlation between field and treadmill testing. *JAMA*, 203(3), 201–204. <https://doi.org/10.1001/jama.1968.03140030033008>
- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., ... & Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48(6), 1197–1222. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000901>
- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2012). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults* (7th ed.). McGraw-Hill.
- Lang, J. J., Tremblay, M. S., Ortega, F. B., Ruiz, J. R., & Tomkinson, G. R. (2019). Review of criterion-referenced standards for cardiorespiratory fitness: What percentage of 1,142,026 international children and youth are apparently healthy? *British Journal of Sports Medicine*, 53(14), 953–958. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099884>
- Latifah, L. (2019). Evaluasi kebugaran jasmani mahasiswa pendidikan jasmani menggunakan tes Cooper. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(1), 43–51. <https://doi.org/10.24114/jik.v8i1.12745>
- López-Gil, J. F., García-Hermoso, A., & Brazo-Sayavera, J. (2020). Physical fitness as an indicator of health status and its relationship to academic performance in children and adolescents: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 8433. <https://doi.org/10.3390/ijerph17228433>
- Ma'rifatullah, H. (2022). Model pembelajaran aktif untuk PAUD berbasis motorik kasar. *Jurnal Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 6(1), 25–32. <https://doi.org/10.30736/goldenage.v6i1.437>
- Mahendra, A., & Agustina, N. (2021). Hubungan kebugaran jasmani dan kesiapan kerja guru pendidikan jasmani. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 130–140. <https://doi.org/10.21831/jk.v9i2.42796>
- Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., & Sjöström, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: A powerful marker of health. *International Journal of Obesity*, 32(1), 1–11. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0803774>
- Pate, R. R., Oria, M., & Pillsbury, L. (Eds.). (2013). *Fitness measures and health outcomes in youth*. National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/18314>
- Putri, A. R., Supriyadi, T., & Muniroh, L. (2020). Penguatan kompetensi calon guru PAUD melalui pendidikan jasmani dan kesehatan. *Jurnal Taman Cendekia PG-PAUD*, 4(2), 89–97. <https://doi.org/10.30738/tc.v4i2.8932>
- Ridwan, M., & Yulianingsih, D. (2020). Peran guru PAUD dalam mengembangkan kecerdasan kinestetik anak. *Jurnal Ilmiah Anak Usia Dini*, 5(3), 48–55. <https://doi.org/10.1234/jiaud.v5i3.354>
- Tomkinson, G. R., Lang, J. J., & Tremblay, M. S. (2019). Temporal trends in the cardiorespiratory fitness of children and adolescents representing 19 high-income and upper middle-income countries between 1981 and 2014. *British Journal of Sports Medicine*, 53(8), 478–486. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-097982>

- Warburton, D. E. R., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. D. (2006). Health benefits of physical activity: The evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174(6), 801–809. <https://doi.org/10.1503/cmaj.051351>
- Wulandari, E., & Wibowo, H. (2021). Peran kebugaran jasmani dalam mendukung aktivitas mengajar guru PAUD. *Jurnal Pendidikan Anak*, 10(2), 112–119. <https://doi.org/10.21009/JPAUD.102.09>