



Implementasi Aktivitas Fisik di Taman Kanak-Kanak Kabupaten Cilacap

Dewi Kiani Cakrawati ^{1*}, Aris Fajar Pambudi ¹, Suryo Utomo ², Buyung Kusumawardhana ³

¹ Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta, 55281, Indonesia

² Fakultas Vokasi Universitas Negeri Yogyakarta, Kulonprogo, 55651, Indonesia

³ Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan Rekreasi, Universitas PGRI Semarang, Semarang, 50162, Indonesia

*Corresponding Author. Email: dewikianicakrawati@uny.ac.id

Received: 17 April 2024; Revised: 7 Juni 2024; Accepted: 25 Juni 2024

Abstrak: Implementasi aktivitas fisik di taman kanak-kanak Kabupaten Cilacap menjadi fokus dalam penelitian ini dengan menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Pendekatan survei *cross-sectional* digunakan untuk pengumpulan data. Penelitian ini mengambil sampel 56 guru dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan dalam proses pengambilan data menggunakan kuesioner sebanyak 30 item dengan 3 domain. Koefisien validitas instrumen sebesar 0,729 sedangkan reliabilitas instrumen sebesar 0,980 yang menunjukkan bahwa kuesioner tersebut valid dan reliabel. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa implementasi aktivitas fisik berada pada kategori “sangat tidak sesuai” sebesar 0%, kategori “tidak sesuai” sebesar 41,07%, kategori “cukup sesuai” sebesar 25,00%, kategori “sesuai” sebesar 30,36%, dan kategori “sangat sesuai” sebesar 3,57%. Implementasi aktivitas fisik yang kurang sesuai di taman kanak-kanak memberikan hasil yang paling besar yaitu 41,07%. Oleh karena itu, sekolah taman kanak-kanak harus lebih banyak memasukkan aktivitas fisik untuk mendorong perkembangan anak.

Kata Kunci: implementasi, aktivitas fisik, taman kanak-kanak

Abstract: Physical activity implementation in Cilacap Regency kindergartens is the focus of this study with used a quantitative method. Approach cross-sectional survey is used for data collected. This research sampled 56 teachers who were determined using a simple random sampling. The instrument used in the data collection process was a questionnaire with a total of 30 items divided into three domain. Instrument validity coefficients of 0.729 and instrument reliability 0.980 indicate that the questionnaire is valid and reliable. The data analysis technique used in this study was percentage data analysis. The result showed that the implementation of physical activity was in the “very inappropriate” category at 0%, the “inappropriate” category at 41.07%, the “quite appropriate” category at 25.00%, the “appropriate” category at 30.36%, and the “very appropriate” category at 3.57%. Implementation physical activity in kindergarten had the greatest results, 41.07%. Thus, kindergartens must incorporate more physical activity to foster children's development.

Keywords: implementation, physical activity, kindergarten

How to Cite: Cakrawati, D. K., Pambudi, A. F., Utomo, S., & Kusumawardhana, B. (2023). Implementasi Aktivitas Fisik di Taman Kanak-Kanak Kabupaten Cilacap. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 19(2), 29-38. <https://doi.org/10.21831/jpji.v19i2.72593>



PENDAHULUAN

Pendidikan taman kanak-kanak merupakan pendidikan yang berfokus pada pertumbuhan dan perkembangan anak secara holistik. Pendidikan di taman kanak-kanak perlu mendorong pembelajaran yang dapat mengembangkan berbagai aspek perkembangan yaitu kognitif, linguistik, social, emosional, fisik, dan motorik (Whitebread, 2015:48). Aktivitas fisik membantu anak-anak untuk mengembangkan keterampilan motorik. Aktivitas fisik dapat diartikan sebagai kegiatan yang menggunakan otot dan sistem pendukungnya. Pergerakan selama bekerja, olahraga, pekerjaan rumah tangga, transportasi, dan rekreasi semuanya dianggap sebagai aktivitas fisik. Aktivitas fisik mencakup semua gerakan tubuh yang mengeluarkan energi yang menggunakan otot rangka (Kurniawan et al., 2021:365). Aktivitas fisik juga mencakup aktivitas olahraga dan peningkatan kebugaran (Bull et al., 2020:1452; Rodrigues-Larrad, 2021:2; Wang & Boros, 2021:12).



Untuk anak usia 5–17 tahun, Ping Sit dkk. (2020: 177) merekomendasikan untuk melakukan aktivitas fisik selama 60 menit dengan intensitas sedang hingga berat setiap harinya. Sejalan dengan Anico et al (2022:2553) yang mengatakan bahwa anak-anak dan remaja sebaiknya berolahraga 60 menit sehari dengan intensitas sedang hingga tinggi. Latihan 30 menit per 60 menit diperlukan selama jam sekolah. Memasukkan aktivitas fisik dalam kurikulum sekolah sangat penting untuk kemajuan dan pendewasaan siswa. Fredericks (2020:78) mendukung gagasan bahwa melakukan aktivitas fisik melalui keterampilan gerakan dasar dapat meningkatkan hubungan sosial, ekspresi diri, dan mendorong perkembangan otak anak. Anak yang aktif secara fisik akan meningkatkan kemampuan belajarnya baik dalam lingkungan akademik maupun non-akademik. Anak-anak yang aktif secara fisik juga akan merasakan perasaan bahagia dan percaya diri, serta menjaga pola tidur yang sehat (Virkki & Chan 2014:358). Aktivitas fisik yang dilakukan sejak usia dini akan membantu anak menjadi orang dewasa yang aktif (Lujanac, 2019:1).

Pendidikan melalui aktivitas jasmani mencakup prinsip-prinsip pendidikan yang berakar pada landasan filosofis sistem pendidikan. Secara khusus, ini mencakup asumsi mengenai realitas, etika, nilai, kebenaran, dan moral (Beatty et al., 2020:32). Castelli et al (2015:4) mengatakan bahwa prestasi akademik, perhatian, dan daya ingat dapat meningkat dengan aktivitas fisik yang terstruktur. Selain itu, meningkatkan aktivitas fisik akan menumbuhkan konsentrasi anak-anak pada pembelajaran di kelas dan meningkatkan pengalaman pendidikan mereka.

Tetapi pada kenyataannya, anak-anak lebih menyukai permainan berbasis elektronik dibandingkan dengan melakukan permainan berbasis fisik. Hal ini diperkuat oleh Muzaffar dkk (2019:10) yang mengatakan bahwa semakin banyak anak-anak saat ini yang lebih memilih permainan media elektronik dibandingkan bersosialisasi dengan teman sebayanya melalui permainan tradisional. Selain itu, keterbatasan ruang dan peralatan membuat pemberian aktivitas fisik di taman kanak-kanak menjadi sulit. Taroreh dan Wijaya (2020:2) menghadapi dua kendala signifikan dalam melaksanakan pembelajaran yang berbasis aktivitas fisik: 1) infrastruktur yang buruk dan 2) terbatasnya ruang bermain. Ruang kelas yang terbatas menyulitkan penyediaan peralatan fisik yang sesuai di taman kanak-kanak tertentu. Hal ini sering kali memperlambat aktivitas fisik dan membatasi kelas olahraga. Kurangnya peralatan yang memadai juga menghambat penyampaian kurikulum olahraga. Akibatnya, para pendidik terkadang mengalami kesulitan dalam memberikan berbagai macam pengajaran yang efektif kepada peserta didiknya.

Kendala lain dalam melaksanakan pendidikan aktivitas fisik di taman kanak-kanak adalah kurangnya kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik dan kurangnya pemahaman guru terhadap materi pembelajaran aktivitas fisik yang tepat untuk peserta didik. Hal ini dijelaskan oleh Dini (2022:6419) yang menggarisbawahi bahwa sejumlah besar guru taman kanak-kanak kurang memahami materi aktivitas fisik secara menyeluruh dan sebagian besar pendidik bergantung pada sesi latihan mingguan sebagai metode pengajaran utama mereka untuk mata pelajaran tertentu, yang tidak cukup bagi individu yang kesulitan memahaminya.

Alim (2016:81), guru di taman kanak-kanak seringkali memaksa peserta didik untuk melakukan aktivitas fisik yang melebihi kemampuannya saat menerapkan kurikulum. Perilaku guru ini melanggar konsep praktik sesuai perkembangan, karena akan berdampak buruk pada kesejahteraan fisik peserta didik di masa depan. Akibatnya, perolehan keterampilan aktivitas fisik di taman kanak-kanak kehilangan maknanya, sehingga menyebabkan kurangnya keterlibatan dan kesenangan peserta didik. Kesulitan pada bagian pembelajaran yang berbasis aktivitas fisik menyebabkan ketidakmampuan untuk memenuhi tujuan kurikulum yang melibatkan gerakan fisik pada anak, serta kemajuan keterampilan kognitif, emosional, dan fisik (Paramitha & Anggara, 2018: 46).

Berdasarkan literatur yang ada yang menyoroti dampak signifikan aktivitas fisik pada peserta didik taman kanak-kanak dan permasalahan nyata yang ada di lapangan, peneliti bermaksud untuk mengkaji implementasi aktivitas fisik pada taman kanak-kanak di Kabupaten Cilacap. Minimnya penelitian mengenai implementasi aktivitas fisik di taman kanak-kanak khususnya di Kabupaten Cilacap menjadi alasan dilakukannya penelitian ini.

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif. Sugiyono (2018:78) mengartikan penelitian deskriptif sebagai suatu pendekatan yang mengevaluasi variabel-variabel independen secara terpisah dan keseluruhan tanpa membandingkannya. Gambaran lengkap mengenai variabel diperoleh melalui penelitian deskriptif. Penelitian ini mengkaji integrasi aktivitas fisik di taman kanak-kanak. Penelitian ini menggunakan metodologi survei *cross-sectional* untuk mengumpulkan data. Pendekatan survei *cross-sectional* digunakan untuk mengungkap permasalahan sementara dengan mengumpulkan data pada satu kesempatan (Widodo, 2008:43).

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan di sekolah Taman Kanak-Kanak yang terletak di Kecamatan Cilacap Tengah Kabupaten Cilacap. Durasi proyek penelitian ini adalah satu bulan.

Populasi dan Sampel

Survei ini melibatkan 113 guru taman kanak-kanak yang berasal dari Kecamatan Cilacap Tengah, Kabupaten Cilacap. Penelitian ini mengambil sampel 56 guru dengan menggunakan pemilihan acak sederhana. Pengambilan sampel acak sederhana memilih anggota populasi tanpa perbedaan stratifikasi (Sugiyono, 2018:81).

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner. Kuesioner merupakan salah satu Teknik pengumpulan data dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk di jawab. Instrumen ini memiliki tiga domain yaitu Konsep, Penerapan, dan Pengembangan. Setiap domain terdiri dari 10 butir pernyataan. Kuesioner ini memiliki skala 4 poin: 4 (sangat sesuai), 3 (sesuai), 2 (tidak sesuai), dan 1 (sangat tidak sesuai). Instrumen ini memungkinkan seluruh responden dalam refleksi diri untuk mengukur sejauh mana penerapan aktivitas fisik di sekolah. Disebarkan melalui platform online keguru taman kanak-kanak yang sudah ditentukan menjadi sampel di Kecamatan Cilacap Tengah Kabupaten Cilacap untuk mengetahui penerapan aktivitas fisik di sekolah. Berikut hasil validitas dan reliabilitas instrumen.

Tabel 1. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Validitas	0,729	Valid
Reliabilitas	0,980	Reliabel

Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data persentase. Statistik deskriptif menyajikan data melalui tabel, grafik, diagram, lingkaran, pictogram, perhitungan mean, modus, median, desil, persentil, sebaran data, rata-rata, standar deviasi dan persentase (Sugiyono, 2018). Dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (frekuensi relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah responden

Untuk memperjelas proses analisis maka dilakukan pengkategorian. Kategori tersebut terdiri atas Sangat Tidak Sesuai, Tidak Sesuai, Cukup Sesuai, Sesuai, dan Sangat Sesuai. Dasar penelitian penentuan kemampuan tersebut adalah menjaga tingkat konsistensi dalam penelitian.

Tabel 2. Norma Penilaian

Interval	Kategori
<58	Sangat Tidak Sesuai
58 < 65	Tidak Sesuai
65 < 72	Cukup Sesuai
72 < 79	Sesuai
>79	Sangat Sesuai

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk menyajikan analisis komprehensif terhadap pelaksanaan aktivitas fisik di Taman Kanak-Kanak, sehingga menghasilkan temuan sebagai berikut:

Data statistik deskriptif penelitian pelaksanaan aktivitas fisik di TK terhadap 56 responden menunjukkan skor terendah yang dicapai sebesar 58, skor tertinggi 84, skor rata-rata 68,5, dan standar deviasi 7,2. Tabel di bawah ini menyajikan data statistik deskriptif yang diperoleh dari kajian pelaksanaan aktivitas fisik di taman kanak-kanak, khususnya pada tabel 3.

Tabel 3. Deskriptif Statistik Implementasi Aktivitas Fisik di Taman Kanak-Kanak

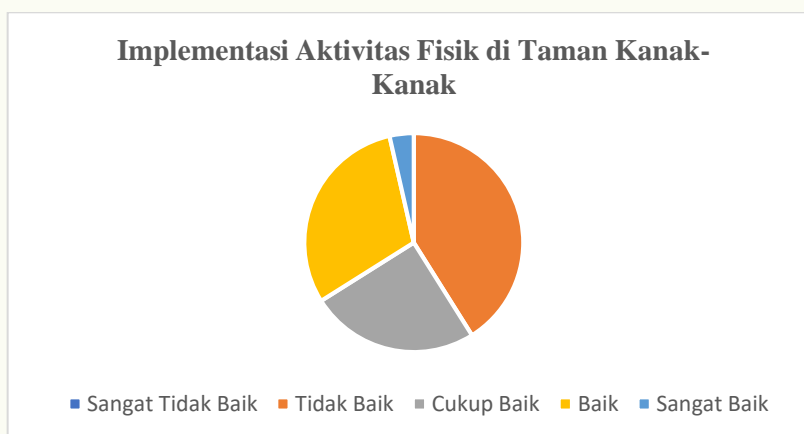
Statistik	
N	56
Mean	68,5
Std. deviasi	7,2
Max	84
Min	58

Distribusi frekuensi pelaksanaan aktivitas fisik di TK disajikan pada tabel 4.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Implementasi Aktivitas Fisik di Taman Kanak-Kanak

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
< 58	Sangat Tidak Sesuai	0	0%
58 < 65	Tidak Sesuai	23	41,07%
65 < 72	Cukup Sesuai	14	25,00%
72 < 79	Sesuai	17	30,36%
>79	Sangat Sesuai	2	3,57%

Gambar 1 menyajikan pelaksanaan latihan jasmani di TK berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel.



Gambar 1. Diagram Pie Implementasi Aktivitas Fisik di Taman Kanak-Kanak

Tabel dan gambar di atas mengklasifikasikan pelaksanaan aktivitas fisik di taman kanak-kanak berada pada kategori “sangat tidak sesuai” sebesar 0%, kategori “tidak sesuai” sebesar 41,07%, kategori “cukup sesuai” sebesar 25,00%, kategori “sesuai” sebesar 30,36%, dan kategori “sangat sesuai” sebesar 3,57%. Penerapan aktivitas fisik di taman kanak-kanak memberikan hasil yang paling besar yaitu 41,07%.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kategori yang paling dominan berada pada kategori tidak sesuai sebesar 41,07%. Hal ini menunjukkan bahwa kurikulum yang disusun di sekolah lebih berfokus pada peningkatan prestasi akademik, khususnya di bidang literasi dan numerasi. Namun pemasukan komponen aktivitas fisik masih terbatas, hanya jalan kaki mengelilingi area perkampungan atau senam bersama yang dilakukan seminggu sekali sebagai salah satu bentuk aktivitas fisik. Berjalan-jalan di sekitar desa dekat sekolah atau melakukan senam kelompok mingguan, guru taman kanak-kanak kurang memahami secara mendasar tentang aktivitas fisik dan bentuk-bentuk khusus yang sesuai untuk tumbuh kembang peserta didik. Selain itu, guru taman kanak-kanak kurang memahami perkembangan aktivitas fisik dalam rangka meningkatkan keterampilan motorik peserta didik. Latar belakang pendidikan yang di isi oleh guru-guru taman kanak-kanak tidak ada guru yang memiliki latar belakang pendidikan jasmani sehingga memungkinkan terjadinya keterbatasan kemampuan dalam merencanakan dan melaksanakan program aktivitas fisik secara efektif. Dalam pernyataan terakhir, guru merasa perlu dibuat model atau disain-disain aktivitas fisik yang dirancang khusus untuk peserta didik taman kanak-kanak guna meningkatkan kemampuan motoriknya.

Aktivitas fisik mencakup banyak aktivitas yang dilakukan di tempat kerja, rekreasi, dan dalam kehidupan sehari-hari. Aktivitas seperti bersepeda, bermain lompat tali, dan berlari-larian sudah merupakan latihan fisik bagi peserta didik untuk meningkatkan kebugaran dan mobilitas peserta didik. Peserta didik di taman kanak-kanak dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik selama 60 menit setiap harinya. Hal ini sesuai dengan WHO (2020) yang merekomendasikan bahwa anak-anak usia 5-17 tahun perlu melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang selama 60 menit setiap hari. Lebih lanjut dijelaskan, jika aktivitas fisik dilakukan lebih dari 60 menit setiap hari akan memberikan manfaat kesehatan tambahan. Pada anak usia 5-17 tahun, aktivitas fisik yang dilakukan harus bersifat aerobik, namun setidaknya tiga kali dalam seminggu perlu melakukan aktivitas fisik dengan intensitas yang tinggi untuk memperkuat otot dan tulang.

Aktivitas fisik memiliki peran penting bagi peserta didik taman kanak-kanak diantaranya tumbuh kembang peserta didik akan lebih optimal secara fisik, mental, dan emosional. Aktivitas fisik yang cukup juga akan mempengaruhi kerja otak peserta didik sehingga tidak mudah bosan dan memberikan perhatian yang penuh pada kegiatan akademik di sekolah. Aktivitas fisik mempengaruhi pergerakan dan kesehatan secara keseluruhan (Chaput et al., 2014:1452). Aktivitas fisik juga dapat meningkatkan kesehatan tulang, perkembangan kognitif, dan keterampilan motorik (Carson et al., 2017:34; Timmons, 2012:774). Aktivitas fisik bermanfaat bagi kesehatan, kebugaran, pertumbuhan, IQ, dan perkembangan psikologis peserta didik taman kanak-kanak. Meskipun anak-anak lebih banyak berolahraga dibandingkan orang dewasa, mereka masih belum memenuhi kriteria kesehatan internasional (Hnatiuk et al. 2014:487, Vanderloo 2014:1795).

Dengan membina pengembangan keterampilan gerak peserta didik di taman kanak-kanak, kita dapat memunculkan atlet-atlet muda yang memiliki kualitas fisik dan kognitif yang diperlukan untuk berprestasi dan mencapai status juara. Tujuan pembinaan olahraga bagi peserta didik lebih dari sekadar meraih gelar juara, hal ini juga bertujuan untuk meningkatkan persiapan mental mereka, menumbuhkan kepercayaan diri dan memungkinkan mereka untuk menunjukkan keterampilan mereka secara efektif selama sesi latihan. Meskipun demikian, peserta didik tidak wajib melakukan aktivitas fisik sehari-hari seperti yang dilakukan orang dewasa. Peserta didik taman kanak-kanak harus melakukan aktivitas fisik melalui permainan, karena hal ini menciptakan lingkungan bermain yang mendorong partisipasi yang menyenangkan dan bahagia (Ismoko dan Putro, 2016). Pembelajaran dengan pendekatan bermain dapat memotivasi siswa untuk meningkatkan kemampuan gerak dan kinerja ototnya.

Penting untuk mengenalkan anak pada aktivitas fisik sejak usia dini (Ismoko & Putro, 2016:420). Aktivitas fisik biasanya memberikan dampak menguntungkan terhadap pertumbuhan, kecuali jika dilakukan secara berlebihan (Satria et al., 2020:2; Sumiya & Nonaka, 2021:1). Gallahue dkk (2012:188)

mengatakan bahwa seorang anak yang memiliki paparan lebih besar terhadap latihan fisik akan memiliki peluang lebih besar untuk mengembangkan kemampuan gerak dasar, sedangkan anak dengan kemungkinan terbatas untuk melakukan aktivitas fisik akan menunjukkan tingkat keterampilan gerak dasar yang lebih rendah. Hal ini sejalan dengan Dobel dkk (2021:1) yang menyampaikan bahwa aktivitas fisik mempunyai peranan penting dalam pengembangan dan perolehan kemampuan gerak dasar pada anak.

Kyriaki dkk. (2012:19-20) menemukan bahwa peningkatan aktivitas fisik peserta didik meningkatkan perkembangan motorik mereka. Terdapat hubungan positif antara durasi aktivitas fisik yang dilakukan peserta didik dan kemampuan motorik mereka. Selain itu, derajat aktivitas fisik pada masa taman kanak-kanak mempunyai pengaruh positif terhadap perkembangan motorik peserta didik. Cools, dkk (2009:154) menyoroti pentingnya mobilitas anak usia dini dalam peningkatan kemampuan fisik, kognitif, dan sosial. Berpartisipasi dalam aktivitas fisik sangat penting untuk memperoleh keterampilan motorik dasar dan mempromosikan gaya hidup yang melibatkan latihan fisik secara teratur. Selain itu, William dkk. (2008:1421) dalam penelitiannya mereka menemukan bahwa anak-anak dengan keterampilan motorik yang lebih maju merasa lebih mudah untuk terlibat dalam aktivitas fisik dibandingkan dengan anak-anak yang kemampuan motoriknya kurang berkembang.

Gallahue dkk (2012:192) menegaskan bahwa korelasi antara aktivitas fisik dan kemahiran keterampilan motorik semakin penting dan akan terus menjadi semakin penting. Peningkatan kompetensi keterampilan motorik ditandai dengan kemampuan melakukan gerakan yang rumit dan memungkinkan keterlibatan dalam beragam aktivitas fisik, olahraga, dan permainan. Untuk menumbuhkan perkembangan kemampuan motorik anak, ada baiknya memasukkan aktivitas fisik ke dalam kurikulum mulai dari taman kanak-kanak. Individu yang memperoleh kemahiran dalam beragam keterampilan dan skenario pergerakan akan memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk mencapai kesuksesan ketika mereka mencoba bakat-bakat ini di masa depan. Kompetensi keterampilan gerak dasar dicirikan secara luas sebagai penguasaan keterampilan gerak dasar, khususnya keterampilan gerak dasar manipulatif dan pola keterampilan lokomotor.

Selain itu, aktivitas fisik meningkatkan kemampuan kognitif di dalam dan di luar sekolah. Menurut Peachey dkk (2015:571) peserta didik yang aktif akan mengikuti pelajaran dengan perasaan bahagia dan percaya diri, serta menjaga kebiasaan tidur yang sehat. Melakukan aktivitas fisik pada usia dini, seperti saat taman kanak-kanak, dapat berkontribusi pada perkembangan individu yang mempertahankan gaya hidup aktif sepanjang masa dewasa (Armstrong et al, 2009:78). Konsekuensi lainnya adalah peserta didik telah meningkatkan rasa percaya diri dan meningkatkan keterampilan sosial. Selama masa kanak-kanak, anak-anak selalu menginginkan pengakuan dari orang dewasa, dan tindakan memuji anak-anak akan memberikan pengaruh yang menguntungkan. Dampak psikologis positif bagi peserta didik meliputi peningkatan rasa percaya diri, kebahagiaan, harga diri, pencapaian tujuan, dan pengakuan dari orang lain mengenai kemampuan mereka. Oleh karena itu, melakukan aktivitas fisik sangat penting bagi peserta didik taman kanak-kanak karena dapat memfasilitasi perkembangan dimensi sosial, emosional, dan psikologis mereka, sehingga membentuk karakter mereka sejak usia muda. Peserta didik taman kanak-kanak yang mengikuti kegiatan olahraga akan merasakan taraf hidup yang lebih tinggi dibandingkan peserta didik yang tidak melakukan aktivitas fisik. Menurut Paiman (2009:270-281), keterlibatan dini dalam aktivitas fisik terbukti meningkatkan kekebalan, daya tahan, pertumbuhan dan perkembangan, serta kemampuan kognitif anak-anak, dibandingkan dengan anak-anak yang tidak aktif. Memulai aktivitas fisik sejak dini meningkatkan kemungkinan partisipasi jangka panjang. Hastuti (2010:7) mencatat bahwa partisipasi rutin dalam pendidikan jasmani membantu anak mengembangkan kecerdasan emosional. Komarudin (2014:54) juga mengemukakan sudut pandang yang kongruen, menjelaskan bahwa keterlibatan dalam aktivitas fisik dapat mendorong perkembangan kecerdasan emosional peserta didik.

Peserta didik taman kanak-kanak dapat melakukan berbagai aktivitas fisik sebagai bagian dari pembelajaran di sekolah, seperti bermain, pendidikan jasmani, olahraga, rekreasi, transportasi, atau olahraga yang diselenggarakan oleh kegiatan keluarga, sekolah, atau masyarakat (WHO, 2020). Aktivitas fisik tidak terbatas pada pembelajaran berbasis sekolah, keluarga juga mempunyai pengaruh yang signifikan dalam membentuk kebiasaan aktivitas fisik (Rhodes et al., 2020:2). Partisipasi orang tua mempengaruhi pola gaya hidup anak, terutama latihan fisik, menurut beberapa penelitian

(Kobayashi et al., 2016: 463). Keluarga memiliki peran penting dalam memfasilitasi latihan fisik anak-anak, yang penting untuk kesejahteraan dan kesuksesan mereka secara keseluruhan (Lane et al., 2020:3).

SIMPULAN

Hasil penelitian implementasi aktivitas fisik di taman kanak-kanak di Kabupaten Cilacap dapat disimpulkan sebagai berikut: kategori “sangat tidak sesuai” sebesar 0%, kategori “tidak sesuai” sebesar 41,07%, kategori “cukup sesuai” sebesar 25,00%, kategori “sesuai” sebesar 30,36%, dan kategori “sangat sesuai” sebesar 3,57%. Penerapan aktivitas fisik di taman kanak-kanak memberikan hasil yang paling besar yaitu 41,07%. Kedepannya, berdasarkan penelitian ini, hasil penelitian dapat dijadikan bahan evaluasi pihak terkait untuk merencanakan program atau peningkatan pemberian aktivitas fisik agar peserta didik dapat mencapai aktivitas fisik yang di sarankan sehingga dapat membantu peserta didik dalam tumbuh kembangnya. Pemberian aktivitas fisik di taman kanak-kanak dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya faktor internal yaitu faktor dari dalam peserta didik itu sendiri sedangkan faktor eksternal berasal dari kurikulum yang disusun di sekolah, guru, serta sarana dan prasarana. Untuk memasukkan aktivitas fisik ke dalam pembelajaran di taman kanak-kanak, pendidik harus memiliki pemahaman menyeluruh tentang definisi aktivitas fisik dan jenis latihan fisik yang sesuai untuk diberikan kepada peserta didik serta guru harus memahami pentingnya pemberian aktivitas bagi peserta didik. Selain itu, terdapat diperlukan model atau desain aktivitas fisik yang secara eksplisit dirancang untuk peserta didik taman kanak-kanak untuk meningkatkan kemajuan perkembangan mereka. Hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai bahan referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya dengan sampel yang berbeda.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan manfaat bagi pendidik di taman kanak-kanak dan orang tua dalam mengevaluasi pelaksanaan aktivitas fisik di sekolah. Kedepannya, penelitian ini diharapkan dapat berpotensi menjadi acuan untuk melakukan penelitian yang lebih luas atau sebagai landasan dalam menetapkan dan menerapkan model pendidikan pada peserta didik taman kanak-kanak.

DAFTAR PUSTAKA

- Alim, M. L. (2016). Upaya Meningkatkan Kemampuan Fisik Motorik Kasar Anak melalui Kegiatan Melambungkan dan Menangkap dengan Berbagai Media Anak Usia Dini di TK Al-Fajar Pekanbaru. *Jurnal PAUD Tambusai*, 2(1), 79–89.
- Anico, Shannah., Laura Wilson., Emma Eyre and Elizabeth Smith. (2022). The Effectiveness of School-Based Run/Walk Programmes to Develop Physical Literacy and Physical Activity Components in Primary School Children: A Systematic Review. *Journal of Sport Sciences*. 40 (22), 2552-2569. <https://doi.org/10.1080/02640414.2023.2174720>.
- Armstrong, T. (2009). *Multiple Intelligences in the Classroom (3rd ed)*. ASCD.
- Beatty, C and Egan, S.M. (2020). Screen-Time and Vocabulary Development: Evidence from the Growing Up in Ireland Study. *Children's Research Digest*, 6 (1), 32-39
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., Dipietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *In British Journal of Sports Medicine*. Vol. 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>.
- Carson, V., Lee, E.-Y., Hewitt, L., Jennings, C., Hunter, S., Kuzik, N., Stearns, J. A., Unrau, S. P., Poitras, V. J., Gray, C., Adamo, K. B., Janssen, I., Okely, A. D., Spence, J. C., Timmons, B. W., Sampson, M., & Tremblay, M. S. (2017). Systematic review of the relationships between physical activity and health indicators in the early years (0- 4 years). *BMC Public Health*. 17(S5), 33–63.

- Castelli, D. M., Glowacki, E., Barcelona, J. M., Calvert, H. G., & Hwang, J. (2015). Active Education: Growing Evidence on Physical Activity and Academic Performance. Active Living Research. A National Program of Robert Wood Johnson Foundation. www.activelivingresearch.org
- Chaput, J. P., Carson, V., Gray, C. E., & Tremblay, M. S. (2014). Importance of all movement behaviors in a 24 hour period for overall health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 11(12), 12575–12581.
- Cools, W., Martelar, K.D., Samaey, C., & andries, C. (2009). Movement Skill Assessment of Typically Developing Preschool Children: A Review of Seven Movement Skill Assessment Tools. *Journal of Sport Science and Medicine*, 8:154-168
- Dini, J. P. A. U. (2022). Pembelajaran Kesehatan dan Gizi bagi Guru Taman Kanak-Kanak: Sebuah Penelitian Gabungan. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(6), 6417-6428
- Dobel, Alexandra., Andy Pringle., Mark A Faghy., Clare M Roscoe. (2021). Educators Perspective on the Value of Physical Education, Physical Activity and Fundamental Movement Skills for Early Years Foundation Stage Children in England. *MDPI-Children*. 8 (338), 1-15.
- Fredericks, B. (2020). Collaborative Creative Processes That Challenge Us as “Anomaly”, and Affirm Our Indigeneity and Enact Our Sovereignty. *M/C Journal*. 23 (5), <https://doi.org/10.5204/mcj.1674>
- Gallahue, D, L., Ozmun. J. (2012). *Understanding Motor Development Fourth Edition*. New York: McGraw Hill Companies.
- Hastuti, T., A. (2010). Internlisasi Kecerdasan Emosional dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8 (1): 36-40.
- Hnatiuk, J. A., Salmon, J., Hinkley, T., Okely, A. D., & Trost, S. (2014). A Review of Preschool Children’s Physical Activity and Sedentary Time Using Objective Measures. *American Journal of Preventive Medicine*. 47(4), 487– 497.
- Ismoko, Anung Probo & Putro Danang Endarto. (2016). Model Pengembangan Aktivitas Jasmani bagi Siswa Taman Kanak-Kanak. *Jurnal Huamniora*. Vol 4, No 01, Oktober 2016 hal 410-473.
- Kobayashi, L. C., Wardle, J., Wolf, M. S., & von Wagner, C. (2016). Health Literacy and Moderate to Vigorous Physical Activity During Aging, 2004–2013. *American Journal of Preventive Medicine*, 51(4), 463–472. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2016.02.034>
- Komarudin. (2014). Meningkatkan Kecerdasan Emosi Siswa Remaja melalui Pendidikan Jasmani dan Olahraga di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10 (1): 54-60.
- Kurniawan, Dea M.S., Agus Mahendra., Ucup Yusup. (2021). Effectiveness and Emphasis of the Concept Physical Activity in the Fundamental Movement Skills of Primary Education Students. *The First International Conference on Government Education Management and Tourism (ICoGEMT)*. 364-372.
- Kyriaki, L. Sofia., K., Flora, A., Georgios, N., Karolia, S., Soutana, P., Ioannis, F., & Theofilos, P. (2012). Motor Skill Performance and Pedometer-Determined Physical Activity in Young Children. *European Psychomotricity Journal*, 4 (1): 16-21.
- Lane, C., Carson, V., Morton, K., Reno, K., Wright, C., Predy, M., & Naylor, P.-J. (2020). *A real world feasibility trial of the PLAYshop: a brief intervention to facilitate parent engagement in developing their child’s physical literacy*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-23520/v2>
- Lujanac, A. (2019). School Library as The Active Learning Center of the School. *IASL Annual Conference Proceedings*. p1-3. <https://doi.org/10.29173/iasl7372>
- Muzzafar, Ahmad., Adhe Saputra, Ade Setiowati. (2019). Pemberian Materi Motorik Kasar Melalui Kegiatan Bermain pada Taman Kanak-Kanak PAUD RA AL-KHAIRIYAH Kota Jambi. *Jurnal Cerdas Sifa*. Edisi 1 Nomor 2.

- Paiman. (2009). Olahraga dan Kebugaran Jasmani (Physical Fitness). *Jurnal Cakrawala Pendidikan*. Nomor 3/ November. h 270-281
- Peachey, Jon Welty, Yilun Zhou, Zack J. Damon, Laura, J. Burton. (2015). forty Years of Leadership Research in Sport Management A Review, Synthesis and Conceptual Framework. *Journal of Sport Management*. Vol. 29, No. 05 (2015). 570-587.
- Paramitha, S. T., & Anggara, L. E. (2018). Revitalisasi Pendidikan Jasmani untuk Anak Usia Dini melalui Penerapan Model Bermain Edukatif Berbasis Alam. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 41. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v3i1.10612>
- Ping Sit, Cindy-Hui., Jane Jie Yu., Wendy Yajun Huang., Martin Chi-Sang Wong., Raymond Kim-Wai Sum., Mark S. Tremblay., Stephen Heung-Sang Wong. (2020). Result from Hong Kong's 2019 Report Card on Physical Activity for Children and Youth with Special Education Needs. *Journal of Exercise Science & Fitness*. 18, 177-182. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2020.05.004>
- Rhodes, R. E., Guerrero, M. D., Vanderloo, L. M., Barbeau, K., Barbeau, K., Birken, C. S., Chaput, J. P., Faulkner, G., Janssen, I., Madigan, S., Mâsse, L. C., McHugh, T. L., Perdew, M., Stone, K., Shelley, J., Spinks, N., Tamminen, K. A., Tomasone, J. R., Ward, H., ... Tremblay, M. S. (2020). Development of a consensus statement on the role of the family in the physical activity, sedentary, and sleep behaviours of children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 1–31. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-00973-0>
- Rodríguez-Larrad, A., Mañas, A., Labayen, I., González-Gross, M., Espin, A., Aznar, S., Serrano-Sánchez, J. A., Vera-García, F. J., González-Lamuño, D., Ara, I., Carrasco-Páez, L., Castro-Piñero, J., Gómez-Cabrera, M. C., Márquez, S., Tur, J. A., Gusi, N., Benito, P. J., Moliner-Urdiales, D., Ruiz, J. R., ... Irazusta, J. (2021). Impact of COVID-19 Confinement on Physical Activity and Sedentary Behaviour in Spanish University Students: Ole of Gender. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020369>
- Satria, E and W Spandi. (2019). Applying RADEC Model in Science Learning to Promoting Students' Critical Thinking in Elementary School. *Journal of Physics: Conferences Series*. 1321 032102. doi:10.1088/1742-6596/1321/3/032102
- Sugiyono, (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sumiya, M & T. Nonaka. (2021). Does the Spatial Layout of a Playground Affect the Play Activities in Young Children? A Pilot Study. *Frontiers in Psychology*. DOI:10.3389/fpsyg.2021.627052
- Taroreh, B. S., & Wijaya, M. A. (2020). Program Aktivitas Fisik Manipulatif Berbasis Kinestetik Untuk Anak Usia 6 Tahun. *Jurnal Penjakora*, 7 (1), 1-10.
- Timmons, B. W., Leblanc, A. G., Carson, V., Connor Gorber, S., Dillman, C., Janssen, I., Kho, M. E., Spence, J. C., Stearns, J. A., & Tremblay, M. S. (2012). Systematic Review of Physical Activity and Health in the Early Years (aged 0-4 years). *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*. 37(4), 773–792
- Vanderloo, L. M., Tucker, P., Johnson, A. M., van Zandvoort, M. M., Burke, S. M., & Irwin, J. D. (2014). The Influence of Centre-Based Childcare on Preschoolers' Physical Activity Levels: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 11(2), 1794–1802.
- Virkki, J., & Chan, C. (2014). Perspectives for Sharing Photos of Children Online. *Journal of Social Sciences (COES&RJ-JSS)*. 3 (2), 357-366.
- Wang, F., & Boros, S. (2021). The Effect of Physical Activity on Sleep Quality: A Systematic Review. In *European Journal of Physiotherapy*. 23 (1), 11–18. <https://doi.org/10.1080/21679169.2019.1623314>

- Whitebread, D. (2015). Quality in Early Childhood Education: an International Review and Guide for Policy Makers. *Contemporary Issues in the Early Years*, November, 47–62. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.20363.64804>
- WHO. (2020). *Constitution of the World Health Organization edisi ke-49*. Jenewa
- Williams, H.G., Pfeiffer, K.A., O'Neill, J.R., Dowda, M., McIver, K.L., Brown, W.H., & Pate, R.R. (2008). Motor Skill Performance and Physical Activity in Preschool Children. *Obesity*, 16 (6) 1421-1426
- Widodo, T. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Solo: UNS Press.