

PHYSICAL ACTIVITY, SLEEP QUALITY, SCREEN TIME, PEER SUPPORT AND PHYSICAL FITNESS IN FIFTH GRADE ELEMENTARY STUDENTS

Ahmad Fajar Kurniawan¹, Aris Fajar Pambudi^{2*},

¹Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, Jl. Colombo No. 1, Karangmalang, Depok, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia.

²Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, Jl. Colombo No. 1, Karangmalang, Depok, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia.

afajar@uny.ac.id, arisfajarpambudi@uny.ac.id,

Abstract

This study examined the associations of physical activity, sleep quality, screen time, and peer support with physical fitness among fifth grade students at SD Negeri Klodangan. A quantitative correlational design with a cross sectional approach was employed. Participants were 28 fifth grade students (12 boys and 16 girls). Physical fitness was assessed using a test battery consisting of the 20 m PACER, 30 second curl up, 30 second push up, standing long jump, sit and reach, and the 10×5 shuttle run. Physical activity and screen time were collected through a weekly journal, sleep quality was measured using a questionnaire, and peer support was assessed using a rating scale. Data were analyzed using descriptive statistics, assumption tests, Pearson or Spearman correlation, and multiple linear regression. The results indicated that physical activity, sleep quality, screen time, and peer support were not significantly correlated with physical fitness ($p > 0.05$), with Spearman correlation coefficients ranging from -0.220 to 0.256 . Multiple regression also showed no significant simultaneous effect ($R^2 = 0.160$; $p = 0.384$). In conclusion, variations in students' physical fitness in this context may be influenced by other factors beyond the proposed model. Further research is recommended to consider nutritional status, structured exercise intensity, and students' motivation for physical activity.

Keywords: *peer support; physical activity; physical fitness; screen time; sleep quality.*

AKTIVITAS FISIK, KUALITAS TIDUR, WAKTU LAYAR, DUKUNGAN TEMAN SEBAYA, DAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR

Abstrak

Penelitian ini bertujuan menganalisis keterkaitan aktivitas fisik, kualitas tidur, waktu layar, dan dukungan teman sebaya dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas V SD Negeri Klodangan. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan desain potong lintang. Subjek berjumlah 28 peserta didik kelas V (12 laki laki dan 16 perempuan). Kebugaran jasmani diukur menggunakan baterai tes yang meliputi PACER 20 m, curl up 30 detik, push up 30 detik, long jump, sit and reach, serta shuttle run 10×5. Aktivitas fisik dan waktu layar dikumpulkan melalui jurnal mingguan, kualitas tidur melalui kuesioner, serta dukungan teman sebaya melalui skala penilaian. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji asumsi, korelasi *Pearson* atau *Spearman*, dan regresi linear berganda. Hasil analisis menunjukkan bahwa aktivitas fisik, kualitas tidur, waktu layar, dan dukungan teman sebaya tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kebugaran jasmani ($p > 0,05$) dengan koefisien korelasi *Spearman* berada pada rentang $-0,220$ sampai $0,256$. Uji regresi berganda juga tidak menunjukkan pengaruh simultan yang bermakna ($R^2 = 0,160$; $p = 0,384$). Kesimpulan penelitian menegaskan bahwa variasi kebugaran jasmani pada konteks ini kemungkinan lebih dipengaruhi faktor

lain di luar model, sehingga diperlukan penelitian lanjutan yang mempertimbangkan status gizi, intensitas latihan terstruktur, dan motivasi berolahraga.

Kata kunci : aktivitas fisik; dukungan teman sebaya; kebugaran jasmani; kualitas tidur; waktu layar.

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani pada anak usia sekolah dasar merupakan indikator penting yang berkaitan dengan kesehatan, kesiapan belajar, dan kualitas partisipasi anak dalam aktivitas pendidikan jasmani. Bukti internasional menunjukkan adanya kecenderungan perubahan jangka panjang pada kebugaran fisik anak dan remaja, sehingga pemantauan kebugaran perlu ditempatkan sebagai isu strategis dalam konteks pendidikan dan kesehatan sekolah (Fühner et al., 2020). Kondisi ini relevan dengan bukti pada level nasional yang menegaskan bahwa aktivitas fisik anak dan remaja masih menghadapi tantangan, sehingga diperlukan basis data lokal yang kuat untuk memperkuat intervensi berbasis sekolah (Mahendra, 2022). Kebijakan kesehatan global juga menekankan pentingnya aktivitas fisik yang memadai sekaligus pengendalian perilaku sedentari sebagai fondasi perilaku gerak harian yang sehat pada anak (Bull et al., 2020).

Perubahan gaya hidup anak usia sekolah menunjukkan kecenderungan berkurangnya kesempatan bergerak aktif dan meningkatnya perilaku sedentari. Pola keseharian anak semakin dipengaruhi oleh aktivitas berbasis layar yang mudah diakses, baik untuk hiburan maupun aktivitas belajar. Kondisi tersebut berpotensi menurunkan akumulasi waktu gerak aktif serta mengubah pola istirahat dan pemulihan harian. Laporan nasional tentang perilaku gerak anak menunjukkan bahwa tantangan aktivitas fisik dan kebugaran masih perlu menjadi perhatian, terutama ketika waktu layar menjadi bagian dari rutinitas anak (Indonesia, 2022). Situasi ini memberi sinyal bahwa program pendidikan jasmani perlu didukung oleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor faktor yang terkait dengan kebugaran jasmani peserta didik.

Aktivitas fisik memiliki manfaat langsung dan tidak langsung terhadap kebugaran, terutama pada komponen kebugaran kardiorespirasi dan kebugaran yang mendukung fungsi tubuh sehari-hari (Marlissa & Lima, 2022). Sejumlah temuan juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik berkaitan dengan kebugaran jasmani pada peserta didik, meskipun variasi konteks, jenis aktivitas, dan karakteristik sampel dapat memengaruhi kuat lemahnya hubungan tersebut (Adhianto & Arief, 2023). Bukti pada anak usia sekolah juga memperlihatkan bahwa aktivitas fisik berkaitan dengan kebugaran kardiorespirasi, sehingga penguatan kebiasaan aktif perlu ditempatkan sebagai bagian dari agenda pembinaan kesehatan sekolah (Gumilang et al., 2023). Perubahan pola hidup pada masa pembatasan aktivitas turut memengaruhi aktivitas fisik anak, sehingga sekolah perlu memahami faktor perilaku yang menyertai kebiasaan gerak harian anak (Eyler et al., 2021). Risiko kesehatan yang berkaitan dengan rendahnya aktivitas fisik, termasuk kecenderungan masalah gizi, juga menjadi alasan penting untuk mengkaji kebiasaan gerak anak secara lebih terukur (Ferdianti, 2021).

Kualitas tidur merupakan faktor pemulihan yang dapat memengaruhi fungsi fisik dan kognitif anak usia sekolah. Tidur berperan dalam proses restorasi energi, regulasi hormon, serta konsolidasi memori yang mendukung kesiapan anak menjalani aktivitas di siang hari. Gangguan tidur atau durasi tidur yang tidak memadai dapat berdampak pada kelelahan, penurunan motivasi bergerak, serta berkurangnya partisipasi dalam aktivitas fisik. Temuan pada populasi anak sekolah menunjukkan bahwa kualitas tidur dapat berkaitan dengan kondisi kebugaran dan performa aktivitas, terutama ketika pola tidur tidak teratur dan terpapar faktor pemicu seperti penggunaan perangkat digital sebelum tidur (Febytia & Dainy, 2023). Bukti lain memperkuat bahwa tidur yang berkualitas mendukung pemulihan tubuh dan keseimbangan aktivitas harian anak (Utomo & Mulyono, 2023).

Waktu layar menjadi isu penting dalam perilaku gerak harian karena berhubungan dengan peningkatan perilaku sedentari. Waktu layar yang tinggi berpotensi menggantikan waktu aktivitas fisik serta berkaitan dengan pola tidur yang kurang baik, terutama ketika penggunaan gawai terjadi pada malam hari. Perilaku sedentari juga dapat memengaruhi komponen kebugaran melalui berkurangnya stimulus gerak dan meningkatnya risiko kebiasaan pasif. Penelitian menegaskan adanya keterkaitan antara waktu layar dan indikator kesehatan anak, termasuk hubungan dengan kebugaran yang dapat berubah bergantung pada konteks aktivitas dan kebiasaan harian (Llorente-Cantarero et al., 2021). Temuan lain memperlihatkan bahwa pengendalian waktu layar merupakan bagian penting dari strategi peningkatan perilaku aktif dan kesehatan anak usia sekolah (Wijayanto et al., 2023).

Dukungan teman sebaya dipandang relevan dalam kerangka sosial ekologis karena perilaku aktivitas fisik anak sering terbentuk melalui interaksi dan norma kelompok. Anak usia sekolah cenderung lebih termotivasi bergerak ketika aktivitas dilakukan bersama teman, memperoleh penguatan sosial, dan merasa diterima dalam kelompok bermain. Dukungan sosial dari teman juga dapat meningkatkan keterlibatan dalam kegiatan olahraga sekolah maupun aktivitas fisik di luar sekolah. Temuan penelitian menunjukkan bahwa relasi positif dan dukungan interpersonal dapat berkaitan dengan partisipasi aktivitas fisik dan indikator kesehatan, terutama pada fase perkembangan ketika pengaruh teman sebaya mulai meningkat (Wissing et al., 2022). Kajian lain menegaskan pentingnya konteks dukungan sosial untuk memperkuat literasi fisik dan kebiasaan hidup aktif pada anak (Chen et al., 2024).

Keterkaitan aktivitas fisik, kualitas tidur, waktu layar, dan dukungan teman sebaya menunjukkan bahwa kebugaran jasmani tidak berdiri pada satu faktor tunggal. Kebugaran jasmani anak terbentuk melalui kombinasi perilaku gerak, pemulihan, dan pengaruh sosial yang saling berinteraksi dalam rutinitas harian. Pendekatan yang hanya menekankan peningkatan aktivitas fisik tanpa mempertimbangkan tidur dan waktu layar berpotensi menghasilkan dampak yang kurang optimal. Perspektif perilaku gerak harian menempatkan aktivitas fisik, sedentari, dan tidur sebagai satu kesatuan yang perlu dikelola secara seimbang agar mendukung kesehatan dan kebugaran anak (Bull et al., 2020). Oleh karena itu, penelitian yang menguji hubungan beberapa faktor tersebut secara bersamaan menjadi penting untuk memperkaya dasar pengambilan keputusan program pendidikan jasmani dan kesehatan sekolah.

Konteks sekolah dasar memberikan ruang yang relevan untuk menilai hubungan faktor faktor tersebut karena sekolah merupakan lingkungan utama pembentukan kebiasaan gerak anak. Aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani, waktu istirahat, aktivitas ekstrakurikuler, serta iklim sosial kelas berpotensi memengaruhi kebiasaan aktivitas fisik dan dukungan teman sebaya, sehingga sekolah perlu dipahami sebagai ekosistem yang memadukan aspek perilaku, sosial, dan pembelajaran (Chen et al., 2024; Dewi et al., 2020). Pembelajaran PJOK di sekolah dasar juga memiliki peran pendidikan yang luas, sehingga penguatan kebiasaan gerak dapat ditempatkan sejalan dengan tujuan pendidikan dan pengembangan peserta didik (Kamaruddin et al., 2023). Realitas di lapangan menunjukkan bahwa variasi kebiasaan bergerak dan pola penggunaan gawai dapat berbeda antar sekolah dan antar kelompok peserta didik, sehingga pemetaan berbasis data tetap dibutuhkan untuk memastikan intervensi sekolah bersifat kontekstual (Cai et al., 2022). Kesenjangan antara kondisi ideal dan praktik keseharian perlu diungkap melalui data yang terukur agar sekolah memperoleh dasar yang kuat untuk menyusun intervensi. Keterbatasan bukti lokal yang menguji beberapa faktor sekaligus juga memperkuat urgensi penelitian pada setting sekolah dasar.

Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan aktivitas fisik, kualitas tidur, waktu layar, dan dukungan teman sebaya dengan kebugaran jasmani peserta didik sekolah dasar. Hasil penelitian diharapkan memberi kontribusi pada penguatan kajian pendidikan jasmani dan kesehatan sekolah, terutama dalam pemetaan faktor perilaku dan sosial yang terkait dengan kebugaran jasmani (Marlissa & Lima, 2022). Manfaat praktis penelitian diharapkan membantu

sekolah dan guru pendidikan jasmani menyusun strategi pembelajaran dan program pendamping yang mempertimbangkan keseimbangan perilaku gerak harian anak (Bull et al., 2020). Implikasi tersebut juga dapat menjadi pijakan untuk perancangan program yang lebih holistik, seperti penguatan aktivitas fisik disertai edukasi tidur sehat, pengendalian waktu layar, serta penguatan iklim dukungan teman sebaya di lingkungan sekolah (Liu et al., 2023; Cai et al., 2022).

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan pendekatan cross sectional. Desain ini dipilih untuk menguji hubungan antara aktivitas fisik, kualitas tidur, waktu layar, dan dukungan teman sebaya dengan kebugaran jasmani peserta didik sekolah dasar tanpa pemberian perlakuan khusus. Penelitian dilaksanakan di SD Negeri Klodangan. Pengambilan data dilakukan pada semester ganjil tahun ajaran 2025/2026, yaitu pada bulan September 2025 sampai Oktober 2025, mencakup tahap koordinasi, pengisian instrumen non tes, serta pelaksanaan tes kebugaran jasmani.

Subjek Penelitian

Target penelitian adalah peserta didik kelas V SD Negeri Klodangan. Subjek penelitian berjumlah 28 peserta didik kelas V yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi, yaitu aktif mengikuti pembelajaran PJOK, hadir saat pengambilan data, serta memperoleh persetujuan orang tua atau wali. Peserta didik yang sedang sakit atau mengalami kondisi yang menghambat pelaksanaan tes fisik pada hari pengukuran tidak diikutsertakan.

Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dilaksanakan melalui beberapa tahapan. Tahap pertama adalah perizinan dan koordinasi dengan sekolah, termasuk penjadwalan pengisian instrumen dan tes kebugaran. Tahap kedua adalah pengumpulan data non tes, meliputi pengisian kuesioner kualitas tidur, skala dukungan teman sebaya, serta pencatatan jurnal mingguan untuk aktivitas fisik dan waktu layar. Tahap ketiga adalah pelaksanaan tes kebugaran jasmani yang dilakukan di lingkungan sekolah dengan pengawasan peneliti dan guru PJOK. Pelaksanaan tes diawali dengan penjelasan teknis, pemanasan, dan demonstrasi singkat agar peserta didik memahami aturan tes dan menjaga keselamatan.

Data dan Instrumen

Data penelitian terdiri atas data kebugaran jasmani serta data aktivitas fisik, kualitas tidur, waktu layar, dan dukungan teman sebaya. Kebugaran jasmani diukur menggunakan baterai tes yang meliputi PACER 20 m, curl up 30 detik, push up 30 detik, long jump, sit and reach, serta shuttle run 10×5. Aktivitas fisik dan waktu layar dikumpulkan melalui jurnal mingguan yang diisi peserta didik dengan pendampingan guru atau orang tua sesuai kebutuhan. Kualitas tidur diukur menggunakan kuesioner kualitas tidur, sedangkan dukungan teman sebaya diukur menggunakan skala dukungan teman sebaya berbasis pernyataan dengan pilihan respons skala Likert 4 poin.

Teknik Analisa Data

Pengumpulan data non tes dilakukan di kelas pada waktu yang disepakati sekolah, dengan arahan pengisian yang seragam. Jurnal mingguan dikumpulkan setelah periode pencatatan selesai. Tes kebugaran jasmani dilakukan di lapangan sekolah dengan prosedur baku, urutan tes yang terencana, serta waktu istirahat yang memadai antar tes untuk meminimalkan

kelelahan yang berlebihan. Analisis data dilakukan melalui statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik data setiap variabel. Uji asumsi meliputi uji normalitas (Shapiro Wilk atau Kolmogorov Smirnov) dan uji linearitas. Hubungan antarvariabel dianalisis menggunakan korelasi Pearson apabila data memenuhi asumsi parametrik, sedangkan korelasi Spearman digunakan apabila data tidak memenuhi asumsi. Analisis regresi linear berganda digunakan untuk melihat kontribusi simultan aktivitas fisik, kualitas tidur, waktu layar, dan dukungan teman sebaya terhadap kebugaran jasmani. Seluruh pengujian menggunakan taraf signifikansi 0,05 dan diolah dengan bantuan perangkat lunak statistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek Penelitian

Penelitian ini melibatkan 28 peserta didik kelas V SD Negeri Klodangan. Komposisi subjek terdiri atas 12 peserta didik laki laki dan 16 peserta didik perempuan, dengan rata rata usia sekitar 10 tahun. Ringkasan karakteristik subjek disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian (n = 28)

Kategori	Jumlah
Jumlah siswa	28
Laki laki	12
Perempuan	16
Rata rata usia	± 10 tahun

Pembahasan pada bagian ini menunjukkan bahwa subjek penelitian berada pada fase usia sekolah dasar kelas tinggi, sehingga karakteristik perilaku gerak harian, kebiasaan tidur, dan penggunaan gawai cenderung mulai dipengaruhi tuntutan sekolah serta pola interaksi sosial dengan teman sebaya. Kondisi ini relevan dengan fokus MEDIKORA karena mencerminkan konteks pendidikan jasmani di sekolah dan perilaku aktivitas harian peserta didik.

Uji Prasyarat dan Diskripsi Data

Uji normalitas dilakukan menggunakan Shapiro Wilk terhadap seluruh variabel penelitian. Hasil uji menunjukkan bahwa sebagian besar variabel berdistribusi normal, sedangkan variabel curl up, kualitas tidur, dan waktu layar tidak berdistribusi normal. Rangkuman hasil uji normalitas disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Shapiro Wilk (n = 28)

Variabel	Mean	SD	Min	Max	Statistik W	p value	Keputusan
PACER	43.50	10.02	27	58	0.934	0.079	Normal
Curl Up	20.64	6.94	10	30	0.911	0.020	Tidak normal
Push Up	12.39	4.47	6	20	0.943	0.131	Normal
Long Jump (cm)	162.61	18.48	126	192	0.967	0.499	Normal
Sit and Reach (cm)	17.86	5.52	6	26	0.952	0.216	Normal
Shuttle Run (detik)	23.62	2.00	19.5	26.5	0.927	0.053	Normal
IMT	19.07	3.13	12.0	26.4	0.985	0.955	Normal
Aktivitas Fisik	64.50	5.30	53.1	73.3	0.982	0.890	Normal
Kualitas Tidur	3.82	0.72	3	5	0.783	0.000	Tidak normal
Waktu Layar	112.64	29.0	60	150	0.900	0.012	Tidak normal
Dukungan Teman	2.92	0.35	2.2	3.6	0.947	0.169	Normal

Hasil ini menegaskan bahwa karakteristik distribusi data tidak sepenuhnya memenuhi asumsi parametrik pada beberapa variabel. Situasi tersebut mendukung penggunaan uji korelasi non parametrik sebagai alternatif untuk memperoleh gambaran hubungan yang lebih sesuai dengan sifat data.

Uji linearitas dilakukan untuk melihat apakah hubungan variabel bebas dengan kebugaran jasmani membentuk pola linier. Hasil uji menunjukkan bahwa seluruh pasangan variabel bebas dengan kebugaran jasmani dinyatakan tidak linier (Tabel 3).

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas

Pasangan Variabel	r	p value	Keputusan
Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani	0.013	0.947	Tidak linear
Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani	0.224	0.252	Tidak linear
Waktu Layar dengan Kebugaran Jasmani	0.161	0.414	Tidak linear
Dukungan Teman dengan Kebugaran Jasmani	-0.163	0.406	Tidak linear

Temuan ini mengindikasikan bahwa pola hubungan sederhana antara variabel bebas dan kebugaran jasmani pada sampel penelitian belum dapat dijelaskan melalui kecenderungan linier. Kondisi tersebut memungkinkan adanya pengaruh faktor lain yang lebih dominan, adanya hubungan tidak langsung, atau variasi data yang tidak cukup besar untuk membentuk pola hubungan yang jelas. Uji homogenitas dilakukan untuk memastikan kesamaan varians kebugaran jasmani berdasarkan jenis kelamin. Hasil uji Levene menunjukkan varians kebugaran jasmani antara peserta didik laki laki dan perempuan bersifat homogen (Tabel 4).

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas Levene

Variabel	Statistik Levene	p value	Keputusan
Kebugaran Jasmani (berdasarkan jenis kelamin)	0.757	0.392	Homogen

Uji multikolinearitas dilakukan untuk memastikan tidak terdapat korelasi yang terlalu tinggi antarvariabel bebas dalam model regresi. Hasil menunjukkan seluruh nilai VIF kurang dari 10 dan nilai tolerance di atas 0.10, sehingga seluruh variabel bebas dinyatakan aman untuk dianalisis bersama dalam regresi. Hasil uji multikolinearitas disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel Bebas	VIF	Tolerance	Keputusan
Aktivitas Fisik	1.123	0.891	Aman
Kualitas Tidur	1.161	0.862	Aman
Waktu Layar	1.128	0.886	Aman
Dukungan Teman	1.177	0.850	Aman

Hasil Uji Hipotesis

Uji korelasi Pearson dilakukan untuk melihat hubungan aktivitas fisik, kualitas tidur, waktu layar, dan dukungan teman sebaya dengan kebugaran jasmani. Hasil uji menunjukkan bahwa seluruh variabel bebas tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kebugaran jasmani (p value > 0.05). Rangkuman hasil uji korelasi Pearson disajikan pada Tabel 6.

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi Pearson

Variabel Bebas	r (Pearson)	p value	Keputusan
Aktivitas Fisik	0.013	0.947	Tidak signifikan
Kualitas Tidur	0.224	0.252	Tidak signifikan
Waktu Layar	0.161	0.414	Tidak signifikan
Dukungan Teman	-0.163	0.406	Tidak signifikan

Uji korelasi Spearman digunakan sebagai uji alternatif untuk variabel yang tidak memenuhi asumsi normalitas. Hasil uji Spearman juga menunjukkan bahwa seluruh variabel bebas tidak berhubungan signifikan dengan kebugaran jasmani ($p \text{ value} > 0.05$). Ringkasan hasil uji Spearman disajikan pada Tabel 7.

Tabel 7. Hasil Uji Korelasi Spearman

Variabel Bebas	rho (Spearman)	p value	Keputusan
Aktivitas Fisik	-0.128	0.516	Tidak signifikan
Kualitas Tidur	0.057	0.772	Tidak signifikan
Waktu Layar	0.256	0.188	Tidak signifikan
Dukungan Teman	-0.220	0.261	Tidak signifikan

Analisis regresi linear berganda dilakukan untuk melihat kontribusi simultan aktivitas fisik, kualitas tidur, waktu layar, dan dukungan teman sebaya terhadap kebugaran jasmani (Tabel 8). Hasil menunjukkan nilai $R = 0.399$ dan $R^2 = 0.160$, yang berarti model menjelaskan 16.0 persen variasi kebugaran jasmani, tetapi model tidak signifikan secara statistik ($p \text{ value} = 0.384$).

Tabel 8. Ringkasan Model Regresi Berganda

Statistik Model	Nilai
R	0.399
R^2	0.160
F	1.092
p value	0.384

Koefisien regresi menunjukkan bahwa tidak ada satu pun variabel bebas yang berpengaruh signifikan secara parsial terhadap kebugaran jasmani ($p \text{ value} > 0.05$). Rincian koefisien regresi disajikan pada Tabel 9.

Tabel 9. Koefisien Regresi Berganda

Prediktor	B	SE B	β (Standardized)	t	p value
Konstanta	44.767	13.214	—	3.388	0.003
Aktivitas Fisik	-0.030	0.183	-0.058	-0.162	0.872
Kualitas Tidur	1.746	1.214	0.249	1.438	0.164
Waktu Layar	0.037	0.063	0.156	0.593	0.559
Dukungan Teman	-3.080	3.487	-0.163	-0.884	0.386

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik, kualitas tidur, waktu layar, dan dukungan teman sebaya tidak memiliki hubungan signifikan dengan kebugaran jasmani, baik pada uji korelasi Pearson maupun Spearman. Temuan ini juga konsisten dengan hasil regresi berganda yang menyatakan model prediktor tidak signifikan. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa variasi kebugaran jasmani pada peserta didik kelas V dalam konteks penelitian ini belum dapat dijelaskan secara memadai oleh empat variabel yang diuji.

Aktivitas fisik secara teoritis merupakan determinan penting kebugaran jasmani karena stimulus gerak mendorong adaptasi fisiologis pada sistem kardiovaskular dan neuromuskular. Rekomendasi aktivitas fisik anak usia sekolah menekankan pentingnya akumulasi aktivitas fisik harian yang cukup untuk mendukung kesehatan dan kebugaran (Bull et al., 2020). Temuan yang tidak signifikan pada penelitian ini dapat dipengaruhi oleh variasi aktivitas fisik yang relatif homogen pada sampel, sehingga hubungan statistik menjadi sulit terdeteksi. Akurasi pengukuran aktivitas fisik berbasis laporan juga berpotensi memengaruhi kekuatan hubungan karena intensitas aktivitas tidak selalu tercatat secara presisi.

Kualitas tidur merupakan faktor pemulihan yang berperan dalam kesiapan anak menjalani aktivitas fisik dan pembelajaran. Tidur yang kurang berkualitas dapat berimplikasi pada kelelahan dan rendahnya kesiapan bergerak pada keesokan hari. Sejumlah kajian dalam tesis menekankan bahwa kualitas tidur berkaitan dengan pemulihan dan performa aktivitas harian anak, terutama ketika rutinitas tidur tidak konsisten (Febytia & Dainy, 2023; Utomo & Mulyono, 2023). Temuan tidak signifikan pada penelitian ini dapat menunjukkan bahwa variasi skor kualitas tidur pada subjek belum cukup kuat untuk memprediksi variasi kebugaran jasmani, atau mekanisme pengaruhnya bersifat tidak langsung melalui variabel lain.

Waktu layar juga tidak menunjukkan hubungan signifikan dengan kebugaran jasmani. Literatur dalam tesis menjelaskan bahwa waktu layar dapat meningkatkan perilaku sedentari dan berpotensi mengganggu pola tidur, sehingga secara teoritis dapat berkaitan dengan kebugaran (Llorente Cantarero et al., 2021; Wijayanto et al., 2023). Hasil tidak signifikan dapat terjadi karena waktu layar pada subjek berada pada rentang yang tidak terlalu ekstrem, atau karena jenis aktivitas layar yang dilakukan berbeda, misalnya penggunaan untuk pembelajaran dan penggunaan untuk hiburan, yang dampaknya terhadap kebiasaan bergerak tidak selalu sama.

Dukungan teman sebaya tidak berhubungan signifikan dengan kebugaran jasmani pada penelitian ini. Dukungan sosial dari teman sebaya umumnya berperan dalam meningkatkan partisipasi aktivitas fisik melalui ajakan bermain, rasa kebersamaan, dan penguatan sosial. Sejumlah kajian dalam tesis menekankan pentingnya konteks dukungan sosial dalam pembentukan kebiasaan aktivitas fisik anak usia sekolah (Chen et al., 2024; Wissing et al., 2022). Temuan penelitian ini memungkinkan bahwa kebugaran jasmani lebih dipengaruhi faktor yang lebih proksimal, seperti keterlibatan pada aktivitas fisik terstruktur, kebiasaan olahraga keluarga, status gizi, serta kualitas pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Laporan perilaku gerak anak juga menegaskan bahwa tantangan kebugaran anak tidak hanya terkait satu faktor, tetapi berkaitan dengan ekosistem kebiasaan gerak harian secara lebih luas (Active Healthy Kids Indonesia, 2022).

Keseluruhan temuan memperkuat implikasi bahwa intervensi peningkatan kebugaran jasmani di sekolah dasar perlu mempertimbangkan faktor tambahan di luar model penelitian ini. Pengembangan program dapat diarahkan pada peningkatan aktivitas fisik terstruktur di sekolah, edukasi manajemen waktu layar, pembiasaan tidur yang lebih sehat, serta penguatan lingkungan sosial yang mendukung aktivitas fisik. Penelitian lanjutan disarankan menggunakan pengukuran yang lebih objektif, misalnya pedometer atau akselerometer untuk aktivitas fisik, serta rancangan longitudinal untuk menangkap perubahan kebiasaan dan kebugaran dari waktu ke waktu.

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan menguji keterkaitan aktivitas fisik, kualitas tidur, waktu layar, dan dukungan teman sebaya dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas V SD Negeri Klodangan. Hasil analisis menunjukkan bahwa keempat variabel tersebut tidak berhubungan signifikan dengan kebugaran jasmani, baik pada uji korelasi maupun pada pengujian kontribusi simultan melalui regresi berganda. Makna temuan ini menegaskan bahwa variasi kebugaran jasmani peserta didik pada konteks penelitian lebih mungkin dipengaruhi oleh faktor faktor lain yang belum terakomodasi dalam model, sehingga peningkatan kebugaran jasmani tidak cukup dijelaskan

hanya melalui tingkat aktivitas fisik yang tercatat, kualitas tidur, waktu layar, dan dukungan teman sebaya pada saat pengukuran dilakukan.

Implikasi praktis temuan ini mengarah pada perlunya pendekatan penguatan kebugaran jasmani yang lebih komprehensif di sekolah dasar. Program sekolah dapat mengintegrasikan peningkatan aktivitas fisik terstruktur dan berkelanjutan melalui pembelajaran PJOK yang efektif, kegiatan ekstrakurikuler, dan pembiasaan gerak aktif di luar jam pelajaran, disertai penguatan literasi kesehatan terkait manajemen waktu layar dan kebiasaan tidur sehat. Penguatan lingkungan pendukung tetap penting, termasuk iklim sosial yang mendorong anak aktif bergerak, walaupun variabel dukungan teman sebaya pada penelitian ini belum menunjukkan hubungan yang bermakna secara statistik. Prospek pengembangan penelitian selanjutnya dapat diarahkan pada perluasan variabel prediktor, seperti status gizi, motivasi berolahraga, aktivitas fisik terstruktur di luar sekolah, lingkungan fisik, serta kualitas implementasi PJOK. Pengukuran berbasis perangkat objektif, seperti pedometer atau akselerometer untuk aktivitas fisik dan perangkat pemantau tidur, dapat meningkatkan akurasi data dan memperkuat interpretasi. Rancangan longitudinal juga relevan untuk menangkap dinamika kebiasaan gerak harian dan perubahan kebugaran jasmani dari waktu ke waktu, sehingga model hubungan antarvariabel dapat diuji dengan lebih kuat dan aplikatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhianto, K. G., & Arief, N. A. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(2), 134–141. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v5i2.20978>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S. J. H., Borodulin, K., & others, and. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Cai, J., Zhao, Y., Wang, J., & Wang, L. (2022). Influencing Factors of Children's Physical Activity in Family. *BMC Public Health*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13235-4>
- Chen, W. W., Zhou, B., Wang, X., & Li, L. (2024). Research on the Relationship Between Physical Literacy and Demographic Variables and Interpersonal Support for Physical Exercise Among Adolescents in China. *Plos One*, 19(10), e0311793. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0311793>
- Dewi, M. P., Neviyarni, S., & Irdamurni, I. (2020). Perkembangan Bahasa, Emosi, Dan Sosial Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.30659/pendas.7.1.1-11>
- Eyler, A. A., Schmidt, L., Kepper, M. M., Mazzucca, S., Gilbert, A., & Beck, A. M. (2021). Parent Perceptions of Changes in Child Physical Activity During COVID-19 Stay-at-Home Orders. *Frontiers in Public Health*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.637151>
- Febytia, N. D., & Dainy, N. C. (2023). Hubungan Kualitas Tidur, Asupan Zat Gizi Makro Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Mahasiswa Gizi UMJ. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 1(3), 204–209. <https://doi.org/10.25182/jjgd.2022.1.3.204-209>
- Ferdianti, L. (2021). Literature Review : Hubungan Aktivitas Fisik Dan Kebiasaan Konsumsi Fast Food Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(2), 139–143. <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.2.139-143>
- Fühner, T., Kliegl, R., Arntz, F., Kriemler, S., & Granacher, U. (2020). An Update on Secular Trends in Physical Fitness of Children and Adolescents From 1972 to 2015: A Systematic Review. *Sports Medicine*, 51(2), 303–320. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01373-x>

- Indonesia, A. H. K. (2022). *Indonesia Report Card on Physical Activity for Children and Adolescents*. Active Healthy Kids Global Alliance. <https://www.activehealthykids.org/wp-content/uploads/2022/11/Indonesia-report-card-long-form-2022.pdf>
- Kamaruddin, I., Susanto, N., Hita, I. P. A. D., Pratiwi, E. Y. R., & Abidin, D. (2023). Analyzing the Impact of Physical Education on Character Development in Elementary School Students. *Jurnal At-Ta'dib*, 18(1).
- Llorente-Cantarero, F. J., Jurado-Castro, J. M., Leis, R., Vázquez-Cobela, R., González-Gil, E. M., Aguilera, C. M., Bueno, G., Moreno, L. A., Gil, Á., & Gil-Campos, M. (2021). *Evaluation of Sedentary Behavior and Physical Activity Levels Using Different Accelerometry Protocols in Children From the GENOBOX Study*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-735481/v1>
- Mahendra, A. (2022). *Active Healthy Kids Indonesia (Ahki) 2022 Indonesia Report Card on Physical Activity for Children and Adolescents*.
- Marlissa, D., & Lima, C. N. D. (2022). Manfaat Aktivitas Jasmani Bagi Kebugaran Siswa: Literature Review. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (Mjpes)*, 4(02), 227–238. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v4i02.4595>
- Utomo, D. W., & Mulyono, A. D. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Status Gizi Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2019 Pada Tahun 2021. *Ebers Papyrus*, 28(2), 1–11. <https://doi.org/10.24912/ep.v28i2.20925>
- Wijayanto, H., Garnika, E., Rohiyatun, B., & Suparjo. (2023). Sosialisasi Penggunaan Gawai Secara Bijak. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 25–29. <https://doi.org/10.61116/jpkm.v1i1.58>
- Wissing, R. O., Hilverda, F., Scheepers, R. A., Nieboer, A. P., & Vollmann, M. (2022). Peer Relationships Buffer the Negative Association of Online Education With Education Satisfaction and Subsequently With Study Engagement Among Undergraduate Medical Students. *BMC Medical Education*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03337-3>