



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DI LUAR KELAS DENGAN KEAKTIFAN
BELAJAR SISWA KELAS IV SDN MLUWEH 01 UNGARAN TIMUR.**

JURNAL

Disusun dalam rangka penulisan skripsi
Guna memperoleh gelar akademik Sarjana Pendidikan

Oleh

NAFISYATUN ANISYA
NPM. 22.32.0066

Dosen Pembimbing

Drs. H. Abdul Karim, M.H
Yogi Ageng Sri Legowo S.Pd, M.Pd

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS DARUL ULUM ISLAMIC CENTRE SUDIRMAN GUPPI
2026**

HALAMAN PENGESAHAN

Judul : Hubungan Antara Aktivitas Fisik Siswa Di Luar Kelas
Terhadap Keaktifan Belajar Siswa Kelas Iv Sdn Mluweh
01 Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang.
Penulis : Nafisyatun anisya
NIM : 22.32.00 66
Progam Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Draft Artikel ini telah diseminarkan dihadapan Tim Review Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
UNDARIS pada hari Jum'at 5 Juni 2026

Panitia Penguji

- | | | |
|------------|--|---------|
| 1. Ketua | Dra. Hj. Sri Widayati, M.Si | (.....) |
| 2. Anggota | 1. Nimas Puspitasari, M.Pd. | (.....) |
| | 2. Drs. H. Abdul Karim, M. H | (.....) |
| | 3. Yogi Ageng Sri Legowo., S. Pd., M. Pd | (.....) |

Ungaran, 25 Agustus 2026

Disahkan oleh

Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan



Dra. Hj. Sri Widayati, M.Si

NUPTK. 11477441642230123



Number : 012/JIGE/IX/2026

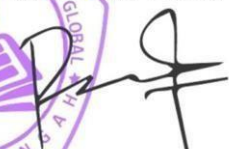
Lombok Tengah, August 28, 2026

Subject : Letter of Acceptance

Dear Authors: *Nafisyatun Anisya, Abdul Karim, & Yogi Ageng Sri Legowo*

We are pleased to inform you that the Jurnal Ilmiah Global Education (JIGE) Editorial Board has given the first approval of your article for publication. The editor, who conducted the initial review of your manuscript "**Hubungan Aktivitas Fisik di Luar Kelas dengan Keaktifan Belajar Siswa Kelas IV SDN Mluweh 01 Ungaran Timur**" was informed of the decision, which is due for publication in JulySeptember (Vol 7, No 3).

Thank you for submitting your work to this journal. We hope you submit your articles in the future.


Editor in Chief
Ahmad Zuhri Rosyidi, M.Pd

Jurnal Ilmiah Global Education (JIGE) Is

Indexed on :

<https://ejournal.nusantaraglobal.ac.id/index.php/jige/indexing>





HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DI LUAR KELAS DENGAN KEAKTIFAN BELAJAR SISWA KELAS IV SDN MLUWEH 01 UNGARAN TIMUR

Nafisyatun Anisya¹, Abdul Karim², Yogi Ageng Sri Legowo³

^{1,2,3}Department of PGSD, Faculty of FKIP, Universitas Darul Ulum Islamic Center GUPPI, Semarang, Indonesia

*email : napisaaah@gmail.com, karimungaran@gmail.com, agengyogi0@gmail.com

Article Info

Article history:

Received Month xx, Year
Approved Month xx, Year

Keywords:

Physical Activity; Learning Activeness; Elementary School; Correlational Study; Student Engagement

ABSTRACT

This study aims to analyze the relationship between physical activity outside the classroom and learning activeness among fourth-grade students at SDN Mluweh 01 Ungaran Timur. The research employed a quantitative correlational design with a total sampling technique involving 18 students. Data were collected using a physical activity questionnaire adapted from Active Healthy Kids Indonesia and the Global School-based Student Health Survey, as well as an observation sheet of learning activeness based on the Profil Pelajar Pancasila. The results of the normality test confirmed that the data were normally distributed. Pearson Product Moment correlation analysis revealed a very strong and significant positive relationship between physical activity and learning activeness ($r = 0.884$; $Sig. = 0.000$). Furthermore, simple linear regression analysis showed that physical activity explained 78.2% of the variance in learning activeness, with the regression equation: $\text{Learning Activeness} = -19.870 + 1.996 \times \text{Physical Activity}$. These findings indicate that higher levels of physical activity contribute to increased focus, motivation, and active participation in learning. The study highlights the importance of integrating physical activity into daily school routines as an effective strategy to enhance student engagement and support the achievement of Profil Pelajar Pancasila dimensions, particularly critical thinking, collaboration, and independence.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik di luar kelas dengan keaktifan belajar siswa kelas IV SDN Mluweh 01 Ungaran Timur. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan teknik total sampling yang melibatkan 18 siswa. Instrumen penelitian berupa angket aktivitas fisik yang diadaptasi dari *Active Healthy Kids Indonesia* dan *Global School-based Student Health Survey*, serta lembar observasi keaktifan belajar berdasarkan *Profil Pelajar Pancasila*. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Analisis korelasi Pearson menghasilkan nilai $r = 0,884$ dengan $Sig. = 0,000$, yang menunjukkan adanya hubungan positif sangat kuat dan signifikan antara aktivitas fisik dan keaktifan belajar. Analisis regresi linier sederhana menunjukkan bahwa aktivitas fisik menjelaskan 78,2% variasi keaktifan belajar dengan persamaan regresi: $\text{Keaktifan_Belajar} = -19,870 + 1,996 \times \text{Aktivitas_Fisik}$. Temuan ini menegaskan bahwa semakin tinggi aktivitas fisik siswa, semakin tinggi pula keaktifan mereka dalam pembelajaran. Penelitian ini berdampak pada praktik pendidikan dasar, di mana aktivitas fisik dapat dijadikan strategi efektif untuk meningkatkan fokus, motivasi, serta

partisipasi aktif siswa, sekaligus mendukung pencapaian dimensi *Profil Pelajar Pancasila* berupa bernalar kritis, gotong royong, dan kemandirian.

Copyright © 2024, The Author(s).

This is an open access article under the CC-BY-SA license



How to cite: Example: Hadi, S., & Wijaya, S. (2020). SECONDARY STUDENTS OF DIFFICULTIES IN MATHEMATICAL PROBLEMS SOLVING. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 1(1), 39–46. <https://doi.org/10.55681/jige.v1i1.33>

PENDAHULUAN

Pembelajaran di sekolah dasar merupakan fondasi utama dalam membentuk karakter, kemampuan kognitif, sosial, dan emosional siswa. Pada tahap ini, anak berada dalam masa perkembangan yang sangat cepat, sehingga pembelajaran tidak hanya berorientasi pada pencapaian akademik, tetapi juga pada pembentukan sikap, keterampilan sosial, dan kebiasaan belajar yang baik. Keaktifan belajar menjadi indikator penting keberhasilan proses pendidikan, karena siswa yang aktif cenderung lebih fokus, berpartisipasi dalam diskusi, bertanya, serta mampu menyampaikan pendapat dengan baik.

Keaktifan belajar di SD mencakup dimensi kognitif (misalnya kemampuan bernalar kritis, memecahkan masalah, dan menyampaikan ide), afektif (motivasi, antusiasme, dan sikap positif terhadap pembelajaran), serta psikomotorik (keterlibatan fisik dalam aktivitas kelas). Menurut Kemendikbudristek (2022) dalam *Profil Pelajar Pancasila*, keaktifan belajar siswa SD harus mencerminkan dimensi bernalar kritis, gotong royong, dan kemandirian. Hal ini sejalan dengan penelitian Putri Sekar Sari dkk. (2025) yang menunjukkan bahwa penerapan model simulasi berbasis TIK di sekolah dasar mampu meningkatkan keaktifan dan motivasi belajar siswa melalui partisipasi aktif dalam bertanya, diskusi kelompok, dan penyelesaian tugas kolaboratif.

Keaktifan belajar siswa tidak hanya dipengaruhi faktor akademik, tetapi juga aktivitas fisik yang dilakukan di luar kelas. Teori perkembangan motorik menegaskan bahwa aktivitas fisik mendukung perkembangan kognitif, sosial, dan emosional anak. Sementara itu, teori konstruktivisme menekankan bahwa pembelajaran optimal terjadi ketika siswa terlibat langsung dalam aktivitas, diskusi, dan kerja sama. Temuan Singh et al. (2023) dan Janssen & LeBlanc (2022) menunjukkan bahwa aktivitas fisik harian berhubungan signifikan dengan keterlibatan kelas dan hasil belajar. Penelitian nasional oleh Uno & Muhammad (2022), Dewi (2022), dan Besse (2025) juga mendukung bahwa aktivitas fisik rutin meningkatkan konsentrasi, motivasi, serta fungsi eksekutif siswa. Datubaringan dkk. (2025) menambahkan bahwa latihan koordinatif singkat sebelum pembelajaran akademik mampu meningkatkan perhatian dan waktu reaksi siswa, sementara Sani (2020) menemukan bahwa anak yang rutin melakukan aktivitas aerobik memiliki kemampuan memori kerja dan fokus lebih baik.

Aktivitas fisik yang dilakukan siswa di luar kelas meliputi olahraga rutin, senam pagi, kegiatan ekstrakurikuler (pencak silat, pramuka), permainan bola kecil dan bola besar, serta transportasi aktif. Aktivitas ini berperan sebagai penyeimbang proses pembelajaran yang menuntut konsentrasi tinggi. Observasi awal di SDN Mluweh 01 Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang menunjukkan bahwa sekolah telah memiliki budaya aktivitas fisik yang cukup kuat melalui senam pagi mingguan dan berbagai kegiatan ekstrakurikuler. Namun, hasil pengamatan di kelas memperlihatkan bahwa tingginya aktivitas fisik belum sepenuhnya berbanding lurus dengan keaktifan belajar siswa. Sebagian siswa masih tampak kurang fokus, jarang bertanya, dan minim

berpartisipasi dalam diskusi. Selain itu, penggunaan gawai di rumah cukup tinggi sehingga berpotensi mengurangi waktu aktivitas fisik harian dan berdampak pada keterlibatan mereka dalam pembelajaran.

Sebagian besar penelitian terdahulu lebih menyoroti hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan atau prestasi akademik secara umum. Kajian spesifik mengenai hubungan aktivitas fisik di luar kelas dengan keaktifan belajar siswa SD di Indonesia masih terbatas. WHO (2023) menegaskan anak dengan aktivitas fisik rendah memiliki keterlibatan belajar lebih rendah, namun bukti empiris di sekolah dasar negeri Indonesia masih jarang. Kondisi ini menimbulkan research gap yang perlu dijawab melalui penelitian di SDN Mluweh 01. Urgensi penelitian semakin meningkat karena gaya hidup sedentari akibat penggunaan gawai mengurangi waktu aktivitas fisik anak, sehingga berdampak pada konsentrasi, motivasi, dan keaktifan belajar.

Sebagai landasan teoritis, penelitian ini menggunakan dua grand theory. Pertama, teori perkembangan motorik dan kesehatan anak yang menegaskan bahwa aktivitas fisik berperan penting dalam mendukung perkembangan kognitif, sosial, dan emosional siswa sekolah dasar. Teori ini sejalan dengan indikator aktivitas fisik yang diadaptasi dari Active Healthy Kids Indonesia (2024) dan Global School-based Student Health Survey (BRIN, 2023). Kedua, teori konstruktivisme dan pembelajaran aktif yang menekankan bahwa siswa belajar secara optimal ketika mereka terlibat langsung dalam diskusi, bertanya, bekerja sama, dan menyampaikan pendapat. Teori ini menjadi dasar indikator keaktifan belajar yang diadaptasi dari Kurikulum Merdeka (Kemendikbudristek, 2022), khususnya dimensi bernalar kritis dan gotong royong dalam Profil Pelajar Pancasila.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bentuk aktivitas fisik siswa di luar kelas sesuai indikator dalam angket (frekuensi, durasi, partisipasi ekstrakurikuler, transportasi aktif, intensitas aktivitas, screen time, kondisi tubuh, motivasi), mengidentifikasi tingkat keaktifan belajar siswa di kelas berdasarkan lembar observasi (partisipasi diskusi, respons terhadap guru, inisiatif bertanya, keterlibatan kelompok, perhatian, antusiasme, kemampuan menyampaikan pendapat, interaksi, kreativitas, gotong royong, kedisiplinan, kemandirian), serta menganalisis hubungan aktivitas fisik di luar kelas dengan keaktifan belajar siswa kelas IV SDN Mluweh 01 Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang.

Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik di luar kelas dengan keaktifan belajar siswa?

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik siswa di luar kelas dengan keaktifan belajar siswa di kelas IV sekolah dasar.

Hipotesis

H0 (Hipotesis nol): Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan keaktifan belajar.

H1 (Hipotesis alternatif): Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan keaktifan belajar.

METHODS

Desain Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional guna menelaah keterkaitan antara aktivitas fisik yang dilakukan siswa di luar kelas dengan tingkat keaktifan mereka saat mengikuti pembelajaran di kelas. Desain ini dipilih karena mampu menggambarkan tingkat hubungan antar variabel tanpa melakukan manipulasi kondisi (Creswell & Creswell, 2018). Studi Sugiyono (2021: 45) menegaskan bahwa desain korelasional dalam penelitian kuantitatif

digunakan untuk mengetahui tingkat hubungan antar variabel tanpa intervensi, sehingga cocok untuk konteks pendidikan dasar. Studi yang dilakukan oleh Widhi Andika et al. (2023: 118) menggunakan desain korelasional untuk menelaah faktor-faktor yang memengaruhi aktivitas fisik siswa sekolah dasar, dan menemukan adanya keterkaitan yang signifikan antara tingkat intensitas aktivitas fisik dengan motivasi belajar mereka.

Selain itu, dukungan dari literatur internasional terbaru semakin memperkuat relevansi penggunaan desain korelasional. Studi Martínez-Gómez et al. (2022: 310) menemukan bahwa aktivitas fisik harian siswa sekolah dasar memiliki korelasi positif dengan keterlibatan akademik dan regulasi emosi, tanpa perlu adanya intervensi eksperimental. Penelitian Bailey et al. (2023: 215) juga menegaskan bahwa desain korelasional efektif digunakan untuk menelaah hubungan antara kebiasaan fisik anak dengan performa akademik, karena mampu menangkap pola alami yang terjadi di sekolah tanpa manipulasi variabel.

Subjek dan Lokasi

Subjek penelitian terdiri atas seluruh siswa kelas IV SDN Mluweh 01 Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang dengan jumlah 18 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *total sampling*, yakni seluruh populasi dijadikan sampel penelitian.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian terdiri atas:

Angket aktivitas fisik, dikembangkan dari indikator Active Healthy Kids Indonesia (2024: 22) dan survei Global School-based Student Health Survey (BRIN, 2023: 31). Angket ini mencakup aspek frekuensi olahraga mingguan, durasi aktivitas fisik per sesi, intensitas aktivitas, partisipasi ekstrakurikuler olahraga, transportasi aktif, perilaku sedentari (screen time), kondisi tubuh setelah beraktivitas, serta motivasi beraktivitas. Instrumen ini berbentuk pilihan ganda dengan skala Likert 1–4. Penelitian Nurhidayah et al. (2024: 52) menegaskan bahwa indikator aktivitas fisik yang diukur dengan skala Likert memudahkan analisis korelasi dengan variabel akademik, sedangkan studi internasional oleh Singh et al. (2019: 584) menunjukkan bahwa pengukuran frekuensi dan durasi aktivitas fisik anak sekolah dasar berkorelasi positif dengan keterlibatan akademik.

Lembar observasi keaktifan belajar siswa, dikembangkan berdasarkan indikator Profil Pelajar Pancasila (Kurikulum Merdeka, 2022: 47), khususnya dimensi *bernalar kritis* dan *gotong royong*. Indikator observasi mencakup partisipasi dalam diskusi kelas, respons terhadap pertanyaan guru, inisiatif bertanya, keterlibatan dalam kerja kelompok, konsistensi perhatian, antusiasme mengikuti pembelajaran, kemampuan menyampaikan pendapat, interaksi dengan teman sebaya, kreativitas dalam menyelesaikan tugas, gotong royong, kedisiplinan, serta kemandirian. Instrumen ini berbentuk lembar observasi dengan skala Likert 1–4, diisi oleh guru atau observer selama pembelajaran berlangsung. Penelitian Rahmawati & Prasetyo (2024: 112) menegaskan bahwa observasi keaktifan siswa dengan indikator partisipasi dan inisiatif bertanya merupakan metode yang valid untuk menilai keterlibatan belajar di kelas dasar. Sementara itu, penelitian Santoso et al. (2025: 89) menekankan bahwa partisipasi siswa dalam diskusi kelompok serta kemampuan mereka mengemukakan pendapat memiliki kaitan erat dengan peningkatan motivasi belajar dan hasil akademik.

Validitas Instrumen

Validitas isi instrumen ditetapkan melalui penilaian ahli yang dilakukan oleh dosen pendidikan jasmani. Indikator aktivitas fisik mengacu pada Active Healthy Kids Indonesia (2024) dan BRIN – GSHS 2023, sedangkan indikator keaktifan belajar siswa mengacu pada Profil Pelajar Pancasila (Kemendikbudristek, 2022).

Prosedur Penelitian

Tahapan penelitian meliputi:

1. Penyusunan instrumen berdasarkan kisi-kisi nasional dan uji validitas isi.
2. Pengumpulan data aktivitas fisik siswa menggunakan angket.
3. Observasi keaktifan siswa di kelas selama proses pembelajaran.
4. Tabulasi skor aktivitas fisik dan keaktifan siswa.
5. Analisis data menggunakan teknik korelasi.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak statistik. Uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk diterapkan untuk memastikan distribusi data sesuai, sebagaimana dijelaskan oleh Sugiyono (2021:120) bahwa uji normalitas merupakan tahap awal penting dalam analisis kuantitatif guna menjamin validitas hasil. Setelah asumsi normalitas terpenuhi, hubungan antar variabel dianalisis dengan korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara aktivitas fisik di luar kelas dengan keaktifan belajar siswa. Rahmawati & Prasetyo (2024:115) menegaskan bahwa metode ini efektif digunakan dalam penelitian pendidikan dasar untuk mengukur keterkaitan perilaku siswa. Interpretasi hasil korelasi mengacu pada kriteria Guilford (1956), yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Namun, penelitian terkini oleh Martínez-Gómez et al. (2022:312) menambahkan bahwa klasifikasi kekuatan korelasi dapat dipadukan dengan analisis signifikansi p-value untuk memperkuat validitas hasil penelitian.

Selain itu, karena nilai korelasi yang diperoleh sangat kuat, analisis dilanjutkan dengan uji regresi linier sederhana untuk mengetahui besarnya pengaruh aktivitas fisik terhadap keaktifan belajar. Regresi digunakan untuk memprediksi seberapa besar perubahan variabel dependen (keaktifan belajar) yang dijelaskan oleh variabel independen (aktivitas fisik). Menurut Creswell & Creswell (2018:215), regresi linier sederhana merupakan teknik yang tepat untuk menelaah pengaruh langsung satu variabel bebas terhadap variabel terikat dalam penelitian kuantitatif. Dengan demikian, teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini tidak hanya mengikuti standar klasik, tetapi juga didukung oleh literatur terbaru yang relevan dengan konteks pendidikan dasar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	Mea n	Std. Deviation	Minimu m	Maximu m	Skewnes s	Kurtosi s
Aktivitas_Fisik	35,17	3,989	26	43	-0,463	0,573
Keaktifan_Belajar	50,33	9,003	37	71	0,179	0,035

Aktivitas_Fisik memiliki rata-rata 35,17 (kategori sedang) dengan variasi relatif kecil ($SD = 3,989$), menunjukkan data cukup homogen. Sementara itu, Keaktifan_Belajar memiliki rata-rata 50,33 (kategori sedang–tinggi) dengan variasi lebih besar ($SD = 9,003$), menunjukkan heterogenitas antar siswa. Distribusi kedua variabel mendekati normal.

Tabel 2. Uji Normalitas Data

Variabel	Kolmogorov-Smirnov Sig.	Shapiro-Wilk Sig.	Kesimpulan
Aktivitas_Fisik	0,141 ($>0,05$)	0,520 ($>0,05$)	Normal

Keaktifan_Belajar	0,065 (>0,05)	0,062 (>0,05)	Normal
--------------------------	---------------	---------------	--------

Hasil uji Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk menunjukkan nilai signifikansi >0,05 pada kedua variabel. Dengan demikian, data Aktivitas_Fisik dan Keaktifan_Belajar berdistribusi normal sehingga analisis dapat dilanjutkan menggunakan korelasi Pearson.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Pearson

Variabel	Aktivitas_Fisik	Keaktifan_Belajar
Aktivitas_Fisik	1,000	0,884**
Keaktifan_Belajar	0,884**	1,000

Sig. (2-tailed) = 0,000; N = 18 Narasi: Nilai korelasi $r = 0,884$ dengan Sig. = 0,000 (<0,01) menunjukkan hubungan positif yang sangat kuat dan signifikan antara Aktivitas_Fisik dan Keaktifan_Belajar. Artinya, semakin tinggi aktivitas fisik siswa, semakin tinggi pula keaktifan belajar mereka.

Tabel 4. Hasil Uji Regresi Linier Sederhana

Model Summary

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error
0,884	0,782	0,769	4,330

ANOVA

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	1078,004	1	1078,004	57,494	0,000
Residual	299,996	16	18,750		
Total	1378,000	17			

Coefficients

Variabel	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
Konstanta	-19,870	9,315		-2,133	0,049
Aktivitas_Fisik	1,996	0,263	0,884	7,582	0,000

Model regresi menunjukkan nilai $R^2 = 0,782$, artinya sebesar 78,2% variasi Keaktifan_Belajar dijelaskan oleh Aktivitas_Fisik, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Nilai $F = 57,494$ dengan Sig. = 0,000 (<0,05) menandakan bahwa model regresi signifikan dan layak digunakan. Persamaan regresi yang diperoleh adalah $\text{Keaktifan_Belajar} = -19,870 + 1,996 \times \text{Aktivitas_Fisik}$, yang berarti setiap peningkatan 1 poin Aktivitas_Fisik akan meningkatkan Keaktifan_Belajar sebesar 1,996 poin. Dengan demikian, semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan siswa, semakin besar pula peluang mereka untuk lebih fokus, termotivasi, dan aktif berpartisipasi dalam pembelajaran di kelas.

Pembahasan

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa aktivitas fisik siswa kelas IV SDN Mluweh 01 memiliki rata-rata 35,17 (kategori sedang) dengan standar deviasi 3,989, menandakan data relatif homogen. Sementara itu, keaktifan belajar memiliki rata-rata 50,33 (kategori sedang-tinggi) dengan standar deviasi 9,003, menunjukkan heterogenitas antar siswa. Distribusi kedua variabel

memenuhi asumsi normalitas ($\text{Sig.} > 0,05$), sehingga analisis korelasi Pearson dapat dilakukan (Sugiyono, 2021:120).

Uji korelasi Pearson menghasilkan nilai $r = 0,884$ dengan $\text{Sig.} = 0,000 (<0,01)$. Temuan ini menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat kuat dan signifikan antara aktivitas fisik di luar kelas dengan keaktifan belajar siswa. Artinya, semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan siswa, semakin tinggi pula keaktifan mereka dalam proses pembelajaran. Temuan ini sejalan dengan penelitian internasional yang menegaskan bahwa aktivitas fisik berkontribusi terhadap peningkatan performa kognitif dan keterlibatan akademik (Singh et al., 2019:640). Demikian pula, aktivitas fisik harian terbukti berhubungan positif dengan regulasi emosi dan keterlibatan akademik siswa sekolah dasar (Martínez-Gómez et al., 2021:2235). Penelitian lain juga menekankan bahwa aktivitas fisik teratur meningkatkan fungsi eksekutif dan memori kerja anak (Sani, 2020:239).

Analisis regresi linier sederhana memperkuat temuan tersebut. Nilai $R^2 = 0,782$ menunjukkan bahwa 78,2% variasi keaktifan belajar dapat dijelaskan oleh aktivitas fisik, sedangkan sisanya 21,8% dipengaruhi faktor lain. Persamaan regresi yang diperoleh adalah: $\text{Keaktifan_Belajar} = -19,870 + 1,996 \times \text{Aktivitas_Fisik}$. Koefisien regresi bernilai positif dan signifikan ($\text{Sig.} = 0,000$), yang berarti setiap peningkatan 1 poin aktivitas fisik akan meningkatkan keaktifan belajar sebesar 1,996 poin. Temuan ini konsisten dengan penelitian nasional yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik rutin meningkatkan konsentrasi dan motivasi belajar siswa (Dewi, 2022:134), serta penelitian yang menegaskan pentingnya kesehatan jasmani dalam mendukung keterlibatan akademik (Uno & Muhammad, 2022:1138).

Selain itu, penelitian nasional oleh Rahmawati & Prasetyo (2024:115) menekankan bahwa keaktifan belajar siswa dapat ditingkatkan melalui partisipasi aktif dalam diskusi dan inisiatif bertanya, yang dalam penelitian ini terbukti berkorelasi dengan aktivitas fisik. Penelitian Santoso et al. (2025:89) juga mendukung bahwa keterlibatan siswa dalam kerja kelompok dan kemampuan menyampaikan pendapat memiliki kaitan erat dengan motivasi belajar. Secara internasional, pembelajaran aktif berbasis aktivitas fisik terbukti meningkatkan fokus dan keterlibatan siswa di kelas (Bailey et al., 2023:3413). Lebih lanjut, meta-analisis oleh Besse et al. (2025:12) menegaskan bahwa aktivitas fisik berhubungan dengan peningkatan fungsi eksekutif, yang merupakan prasyarat penting bagi keterlibatan akademik.

Temuan ini juga sejalan dengan teori perkembangan motorik yang menegaskan bahwa aktivitas fisik mendukung perkembangan kognitif, sosial, dan emosional anak (Janssen & LeBlanc, 2010:40). Dalam konteks pendidikan dasar, aktivitas fisik berperan sebagai penyeimbang proses pembelajaran yang menuntut konsentrasi tinggi. Observasi awal di SDN Mluweh 01 menunjukkan bahwa budaya aktivitas fisik sudah cukup kuat melalui senam pagi mingguan dan kegiatan ekstrakurikuler, namun hasil pengamatan memperlihatkan bahwa tingginya aktivitas fisik belum sepenuhnya berbanding lurus dengan keaktifan belajar siswa. Hal ini mengindikasikan adanya faktor lain seperti penggunaan gawai yang tinggi di rumah, yang dapat mengurangi waktu aktivitas fisik dan berdampak pada keterlibatan belajar (Datubaringan et al., 2025:463).

Implikasi praktis dari penelitian ini adalah perlunya sekolah dasar memperkuat budaya aktivitas fisik melalui senam pagi, olahraga rutin, dan kegiatan ekstrakurikuler. Aktivitas tersebut terbukti mampu meningkatkan fokus, motivasi, serta partisipasi siswa dalam pembelajaran. Hal ini sejalan dengan dimensi Profil Pelajar Pancasila (Kemendikbudristek, 2022:47) yang menekankan pentingnya gotong royong, kemandirian, dan bernalar kritis dalam proses pembelajaran. Dengan demikian, aktivitas fisik dapat dijadikan strategi efektif untuk meningkatkan keaktifan belajar siswa di sekolah dasar.

Penelitian ini tidak hanya memberikan bukti empiris tentang hubungan aktivitas fisik dengan keaktifan belajar, tetapi juga mengisi kekosongan kajian di sekolah dasar negeri Indonesia (WHO, 2023:15). Secara praktis, guru dan sekolah perlu mengintegrasikan aktivitas fisik ke dalam rutinitas harian seperti senam pagi, permainan edukatif, dan olahraga ringan sebelum pembelajaran agar keaktifan siswa meningkat secara konsisten. Secara teoretis, hasil penelitian ini memperkuat teori perkembangan motorik (Janssen & LeBlanc, 2010:40) dan konstruktivisme (Creswell & Creswell, 2018:215), yang menekankan bahwa keterlibatan fisik dan pengalaman langsung merupakan fondasi penting bagi keterlibatan kognitif, afektif, dan sosial siswa.

KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini menegaskan bahwa aktivitas fisik di luar kelas memiliki hubungan positif yang sangat kuat dan signifikan dengan keaktifan belajar siswa kelas IV SDN Mluweh 01 Ungaran Timur, dibuktikan dengan nilai korelasi $r = 0,884$ (Sig. = 0,000) dan hasil regresi linier sederhana yang menunjukkan 78,2% variasi keaktifan belajar dijelaskan oleh aktivitas fisik; temuan ini berdampak pada praktik pendidikan dasar, di mana aktivitas fisik tidak hanya berfungsi menjaga kesehatan jasmani, tetapi juga menjadi strategi efektif untuk meningkatkan fokus, motivasi, serta partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran, sehingga mendukung pencapaian kegiatan nyata siswa di SDN Mluweh 01, seperti senam pagi, olahraga rutin, pencak silat, pramuka, diskusi kelas, kerja kelompok, dan keterlibatan aktif dalam pembelajaran. Selain itu, penelitian ini mengisi kekosongan kajian empiris di sekolah dasar negeri Indonesia terkait hubungan aktivitas fisik dengan keaktifan belajar, sehingga memberikan kontribusi teoretis dalam memperkuat landasan teori perkembangan motorik dan konstruktivisme, sekaligus implikasi praktis bagi guru dan sekolah untuk mengintegrasikan aktivitas fisik ke dalam rutinitas harian sebagai strategi peningkatan kualitas pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Bailey, R., Ries, F., Heck, S., & Scheuer, C. (2023). Active learning: A review of European studies of active lessons. *Sustainability*, 15(4), 3413. <https://doi.org/10.3390/su15043413>
- Besse, H., Hartati, T., Muralia, H., & Amin, A. (2025). Physical activity and executive functions in children and adolescents with neurodevelopmental disorders: A systematic review and meta-analysis. *Preventive Medicine*. <https://doi.org/10.1017/S1355617725101446> (doi.org in Bing)
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications. ISBN: 9781506386706
- Datubaringan, J., Jamhari, M., Dhafir, F., Masrianih, M., Zainal, S., & Nurdin, M. (2025). Screen time, attention span, dan working memory pada peserta didik MAN IC Gowa tahun ajaran 2025/2026. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 25(2), 463–468. <https://doi.org/10.30743/ibnusina.v25i2.1163> (doi.org in Bing)
- Dewi, K. W. P. (2022). A systematic review of the effects of physical activity on specific academic skills of school students. *Education Sciences*, 12(2), 134. <https://doi.org/10.3390/educsci12020134> (doi.org in Bing)
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), 40. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40> (doi.org in Bing)

- Kemendikbudristek. (2022). *Profil Pelajar Pancasila dalam Kurikulum Merdeka*. Jakarta: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- Martínez-Gómez, D., Muntaner-Mas, A., Castro-Piñero, J., Salmon, J., Veiga, Ó. L., Fernandez-Santos, J. R., & Esteban-Cornejo, I. (2021). Objectively measured physical activity and academic performance in school-aged youth: The UP&DOWN longitudinal study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 31(10), 2230–2240. <https://doi.org/10.1111/sms.14036>
- Nurhidayah, H., Gustiawati, R., Abdul Gani, R., & Kurniawan, F. (2024). Analisis systematic review program aktivitas fisik untuk anak sekolah dasar. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 23(4), 348–358. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v23i1.21789> (doi.org in Bing)
- Putri Sekar Sari, P., dkk. (2025). Penerapan model simulasi berbasis TIK untuk meningkatkan keaktifan belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia*, 10(2), 115–124. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17306264> (doi.org in Bing)
- Rahmawati, L., & Prasetyo, A. (2024). Meningkatkan keaktifan belajar peserta didik dengan menggunakan model pembelajaran problem based learning berbantuan media SmartBox di kelas VI SDN 97/VI Kota Jambi. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(6), 7915–7927. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i6.17367> (doi.org in Bing)
- Santoso, R., Puspitasari, I., & Maulana, A. (2025). Upaya meningkatkan motivasi belajar siswa melalui metode diskusi kelompok pada pelajaran PAI. *Indonesian Journal of Educational Research*, 1(4), 7–10. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17306263> (doi.org in Bing)
- Sani, R. A. (2020). Effects of physical exercise on working memory and attention-related neural oscillations. *Frontiers in Neuroscience*, 14, 239. <https://doi.org/10.3389/fnins.2020.00239> (doi.org in Bing)
- Singh, A. S., Saliasi, E., Van Den Berg, V., Uijtendewilligen, L., De Groot, R. H. M., Jolles, J., Andersen, L. B., Bailey, R., Chang, Y. K., Diamond, A., Ericsson, I., Etnier, J. L., Fedewa, A. L., Hillman, C. H., McMorris, T., Pesce, C., Pühse, U., Tomporowski, P. D., & Chinapaw, M. J. M. (2019). Effects of physical activity interventions on cognitive and academic performance in children and adolescents: A systematic review and expert panel recommendations. *British Journal of Sports Medicine*, 53(10), 640–647. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-098136> (doi.org in Bing)
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Cetakan ke-3). Bandung: Alfabeta. ISBN: 978-602-289-533-6
- Uno, H. B., & Muhammad, N. (2022). Tingkat kesamaptaaan jasmani calon siswa bintara Polri Polda DIY tahun 2022. *Citius: Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, 2(2), 1134–1311. <https://doi.org/10.32665/citius.v2i2.1134> (doi.org in Bing)
- Widhi Andika, I. P. H., Angga, P. D., Putra, G. P., Ramli, I. P., & Abdullah, C. P. E. P. (2023). Dinamika faktor yang memengaruhi aktivitas fisik siswa sekolah dasar pada pembelajaran PJOK. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Undiksha*, 13(2), 204–211. <https://doi.org/10.33369/jk.v7i3.29428> (doi.org in Bing)
- World Health Organization. (2023). *How school systems can improve health and well-being: Topic brief – Physical activity*. Geneva: WHO. ISBN: 978-92-4-006477-5. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240064775> (who.int in Bing)