

**STUDI TENTANG IMPLEMENTASI PROFIL PELAJAR PANCASILA
DAN KEBIASAAN AKTIVITAS FISIK PADA SISWA SD
MUHAMMADIYAH 4 SAMARINDA**

Jihan Aqilah¹, Rusni Masnina², Fitroh Asriyadi³
jihanaqilahofc199@gmail.com¹, rm180@umkt.ac.id², fa142@umkt.ac.id³
Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

ABSTRACT

Low levels of physical activity among elementary school children remain a significant public health concern, as they affect physical health, mental well-being, and academic performance. At the same time, the Pancasila Student Profile, as Indonesia's character education policy, aims to develop students who are faithful, morally upright, independent, cooperative, and responsible, including in maintaining their health through physical activity. However, the implementation of Pancasila values in students' daily physical activity habits has not been fully optimized. This study aimed to describe the implementation of the Pancasila Student Profile and physical activity habits among students at SD Muhammadiyah 4 Samarinda. This study employed a descriptive quantitative design with a total sampling technique involving 87 fifth-grade students. Data were collected using the Pancasila Student Profile questionnaire and the Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C). Data analysis was conducted using univariate analysis to describe respondent characteristics, the level of Pancasila Student Profile implementation, and students' physical activity habits. The results showed that most students demonstrated good implementation of the Pancasila Student Profile, particularly in the aspects of religiosity, responsibility, and cooperation. Students' physical activity habits were generally in the moderate to high category; however, some students still showed low levels of physical activity outside school hours. In conclusion, the implementation of the Pancasila Student Profile has been relatively good, but strengthening the integration of physical activity with religious values, independence, and responsibility is still needed.

Keywords: *Pancasila Student Profile, Physical Activity, Elementary School Students, Character Education, Clean and Healthy Living Behavior.*

ABSTRAK

Rendahnya aktivitas fisik pada anak usia sekolah dasar menjadi permasalahan penting karena berdampak pada kesehatan fisik, mental, dan prestasi belajar. Di sisi lain, Profil Pelajar Pancasila sebagai kebijakan penguatan karakter diharapkan dapat membentuk peserta didik yang beriman, berakhlak mulia, mandiri, dan bertanggung jawab, termasuk dalam menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik. Namun, implementasi nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dalam kebiasaan aktivitas fisik siswa belum sepenuhnya optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui implementasi Profil Pelajar Pancasila dan kebiasaan aktivitas fisik pada siswa SD Muhammadiyah 4 Samarinda. Metode penelitian menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan total sampling pada 87 siswa kelas V. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner Profil Pelajar Pancasila dan Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C). Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden, tingkat implementasi Profil Pelajar Pancasila, dan kebiasaan aktivitas fisik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki implementasi Profil Pelajar Pancasila dalam kategori baik, terutama pada aspek religius, tanggung jawab, dan kerja sama.

Kebiasaan aktivitas fisik siswa berada pada kategori cukup hingga tinggi, namun masih ditemukan sebagian siswa dengan aktivitas fisik rendah di luar jam sekolah. Kesimpulan penelitian ini adalah implementasi Profil Pelajar Pancasila telah berjalan cukup baik, tetapi perlu penguatan dalam pembiasaan aktivitas fisik yang terintegrasi dengan nilai religius, kemandirian, dan tanggung jawab.

Kata Kunci: Profil Pelajar Pancasila, Aktivitas Fisik, Anak Sekolah Dasar, Pendidikan Karakter, PHBS.

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah, baik pada aspek motorik, kognitif, maupun kesehatan fisik dan mental. WHO (World Health Organization, 2020) merekomendasikan anak usia 6–12 tahun melakukan aktivitas fisik intensitas sedang hingga tinggi selama minimal 60 menit per hari. Namun, laporan Global Matrix 4.0 (Aubert et al., 2022) menunjukkan lebih dari 80% anak di dunia, termasuk Indonesia, tidak memenuhi rekomendasi tersebut. Padahal rendahnya aktivitas fisik dapat menyebabkan faktor risiko penyakit kronis dan diestimasikan dapat menyebabkan kematian secara global. Aktivitas fisik seperti jogging yang dilakukan selama 30-40 menit dapat meningkatkan pemasukan glukosa ke dalam sel sebesar 7-20 kali dibandingkan dengan tidak melakukan aktivitas tersebut (Fitriana & Muflihatin, 2020).

Berbagai penelitian menegaskan pentingnya aktivitas fisik teratur bagi anak. Penelitian yang dilakukan oleh Yuliana et al., (2021) ditemukan bahwa siswa yang aktif secara fisik memiliki konsentrasi dan prestasi akademik lebih baik. Di samping dengan itu Putri et al. (2022) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan status gizi ideal, yang penting untuk pencegahan obesitas sejak dini. Kemudian Wijayanti et al. (2022) menegaskan bahwa olahraga rutin dapat mengurangi stres dan kecemasan sekaligus meningkatkan rasa percaya diri anak.

Berdasarkan hal tersebut kondisi di Indonesia menunjukkan masalah yang serupa. Survei Kesehatan Indonesia (Kemenkes RI, 2023) melaporkan bahwa sekitar 24,3% anak usia sekolah dasar tergolong kurang aktif secara fisik. Dampaknya tidak hanya pada kesehatan fisik berupa obesitas dan penurunan daya tahan tubuh, tetapi juga memengaruhi kesehatan mental serta kemampuan belajar anak (Pratama et al., 2024). Fakta ini menegaskan perlunya pendekatan pendidikan yang tidak hanya menekankan aspek medis dari aktivitas fisik, tetapi juga mengaitkannya dengan pembentukan nilai moral dan spiritual anak.

Sekolah Dasar (SD) merupakan jenjang pendidikan formal awal yang berperan strategis dalam menanamkan nilai-nilai dasar serta membentuk karakter peserta didik secara berkelanjutan. Pendidikan karakter yang ditanamkan sejak dini, khususnya melalui pembiasaan nilai religius, moral, dan sosial, menjadi fondasi penting bagi perkembangan sikap beriman, berakhlak mulia, mandiri, serta mampu bekerja sama dengan lingkungan sekitarnya. Sejalan dengan hal tersebut, meningkatnya kesadaran orang tua terhadap pentingnya pembentukan karakter mendorong pemilihan Sekolah Dasar Islam Terpadu (SDIT) yang mengintegrasikan pembelajaran akademik dengan nilai-nilai religius (Ernawati & Wahyuni, 2021)). Pendekatan pendidikan berbasis nilai ini terbukti berkontribusi dalam pembentukan karakter islami melalui keteladanan, pembiasaan, dan lingkungan sekolah yang kondusif (Solehah & Masnina, 2021).

Sejalan dengan upaya pembentukan karakter sejak jenjang sekolah dasar tersebut, di Indonesia pemerintah telah merancang program Profil Pelajar Pancasila sebagai kerangka utama penguatan karakter peserta didik. Profil Pelajar Pancasila ini adalah suatu proyek penguatan nilai-nilai Pancasila yang dicanangkan oleh Menteri Pendidikan dan Kebudayaan dengan sasaran para pelajar di Indonesia (Mutashim et al., 2024). Profil Pelajar Pancasila bertujuan membentuk pelajar Indonesia yang beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan berakhlak mulia; berkebinekaan global; bergotong royong; mandiri; bernalar kritis; serta kreatif (Mustafidah et al., 2025). Keenam dimensi tersebut diharapkan terintegrasi dalam seluruh aktivitas pendidikan, termasuk dalam pembelajaran PJOK maupun kegiatan keseharian siswa di sekolah. Dengan demikian, aktivitas fisik tidak hanya dipandang sebagai sarana menjaga kebugaran, tetapi juga sebagai media pembentukan karakter sesuai nilai-nilai Pancasila.

Dimensi beriman dan berakhlak mulia dalam Profil Pelajar Pancasila menekankan keseimbangan antara keimanan, moralitas, dan perilaku nyata yang mencerminkan rasa

syukur kepada Tuhan melalui tindakan positif dalam kehidupan sehari-hari. Arfiani dan Fathurrahman (2023) menegaskan bahwa implementasi dimensi ini di sekolah dasar diwujudkan melalui pembiasaan religius, seperti berdoa sebelum dan sesudah kegiatan belajar, serta disiplin dalam menjaga kebersihan dan tanggung jawab pribadi. Nilai religius juga berperan penting dalam membentuk kesadaran siswa untuk menjaga kesehatan tubuh sebagai amanah dari Tuhan (Maftuka, Subekti, & Siswanto, 2023). Selain itu, Purwanto dan Yuliawan (2025) menjelaskan bahwa integrasi nilai-nilai karakter religius, disiplin, dan kerja sama dalam kegiatan Pendidikan Jasmani dapat memperkuat sikap tanggung jawab, sportivitas, dan kebersamaan antarsiswa. Dengan demikian, aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dan terarah dapat menjadi wujud konkret implementasi dimensi beriman dan berakhlak mulia pada peserta didik sekolah dasar.

Namun, dalam praktiknya, implementasi Profil Pelajar Pancasila di tingkat sekolah dasar masih menghadapi berbagai kendala. Penelitian Ramdhani dan Suherman (2024) mengungkapkan bahwa guru masih cenderung menitikberatkan penerapan profil ini pada aspek kognitif dan moral, belum sepenuhnya pada aktivitas fisik dan keseharian siswa. Hal ini diperkuat oleh temuan Dewi dan Nasrudin (2024) yang menyatakan bahwa integrasi nilai-nilai Pancasila dalam pembiasaan perilaku sehat di sekolah masih bersifat formal dan belum menjadi budaya rutin siswa. Berdasarkan laporan Kemendikbudristek (2023), tingkat implementasi Profil Pelajar Pancasila di jenjang sekolah dasar baru mencapai 62%, dengan dimensi religius dan gotong royong paling dominan, sedangkan dimensi mandiri dan bernalar kritis masih rendah.

Fakta di lapangan menunjukkan kondisi serupa. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Samarinda (2024), dari 13 sekolah dasar di wilayah Sempaja, hanya 6 sekolah (46,15%) yang memenuhi indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Meskipun indikator aktivitas fisik secara administratif tercapai, hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa melakukan aktivitas fisik hanya sebagai kewajiban, bukan sebagai bentuk kesadaran nilai dan karakter.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada hari senin, 11 September 2025 di SD Muhammadiyah 4 Samarinda, menunjukkan bahwa sekolah telah menerapkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila, terutama melalui kegiatan keagamaan, kerja sama kelompok, dan olahraga. Namun, penerapan pada dimensi mandiri dan berakhlak mulia masih perlu diperkuat. Wawancara dengan guru menunjukkan bahwa sebagian siswa masih pasif ketika mengikuti kegiatan fisik, serta lebih memilih bermain gawai saat waktu luang. Dari 10 siswa yang diwawancarai, 8 di antaranya menyatakan lebih sering bermain ponsel dibandingkan bermain di luar rumah, dan hanya berdoa sebelum olahraga tanpa memahami makna menjaga tubuh sebagai tanggung jawab pribadi.

Kesenjangan antara idealitas Profil Pelajar Pancasila dan realitas perilaku siswa menunjukkan bahwa implementasi nilai-nilai tersebut dalam konteks aktivitas fisik belum sepenuhnya optimal. Padahal, pembiasaan aktivitas fisik yang diintegrasikan dengan nilai-nilai Pancasila dapat menjadi sarana efektif dalam membentuk karakter sehat, religius, dan bertanggung jawab. Selain itu, sekolah Muhammadiyah sebagai lembaga pendidikan berbasis keislaman memiliki potensi besar untuk mewujudkan integrasi tersebut melalui pendekatan spiritual dan karakter. Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Studi Tentang Implementasi Profil Pelajar Pancasila Dan Kebiasaan Aktivitas Fisik Pada Siswa SD Muhammadiyah 4 Samarinda”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang hanya menggambarkan isi suatu variabel dalam penelitian dengan menggunakan angka-angka, dan tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu

(Florens Dianni Nurhabiba, Misdalina, 2023). Dengan demikian dapat diketahui bahwa penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang menggambarkan, mengkaji dan menjelaskan suatu fenomena menggunakan data (angka) dengan apa adanya tanpa bermaksud menguji suatu hipotesis tertentu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

1. Karakteristik Responden

a. Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian pada karakteristik responden menurut jenis kelamin menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 51 orang (58,6%), sedangkan responden perempuan berjumlah 36 orang (41,4%).

Hasil penelitian ini menunjukkan pola yang konsisten dengan temuan penelitian terdahulu terkait perbedaan tingkat partisipasi aktivitas berdasarkan jenis kelamin. Nugraha dan Pratama (2021) menyatakan bahwa anak laki-laki cenderung memiliki tingkat partisipasi dan keterlibatan aktivitas yang lebih tinggi dibandingkan anak perempuan dalam berbagai aktivitas berbasis sekolah. Temuan tersebut diperkuat oleh Rahmawati dan Hidayat (2022) yang melaporkan bahwa jenis kelamin berpengaruh terhadap tingkat keterlibatan anak selama proses penelitian, di mana anak laki-laki menunjukkan perilaku yang lebih aktif dan kooperatif dalam mengikuti kegiatan yang diamati. Sejalan dengan itu, Tumbularani dan Diana (2023) menegaskan bahwa konstruksi peran gender turut berkontribusi terhadap perbedaan minat dan partisipasi anak dalam kegiatan pembelajaran maupun aktivitas terstruktur. Secara keseluruhan, kesesuaian hasil penelitian ini dengan temuan-temuan sebelumnya menunjukkan bahwa distribusi dan pola partisipasi berdasarkan jenis kelamin masih berada dalam kerangka empiris yang relatif stabil dalam konteks aktivitas berbasis sekolah.

Peneliti berasumsi bahwa komposisi jenis kelamin yang di dominasi oleh responden laki-laki mencerminkan kondisi nyata populasi kelas 5 di lokasi penelitian. Distribusi tersebut tidak menimbulkan bias pemilihan sampel, karena seluruh anggota populasi memiliki peluang yang sama dan di ikutsertakan secara menyeluruh. Oleh karena itu, hasil penelitian ini dapat merepresentasikan karakteristik populasi secara utuh dan valid sesuai dengan kondisi yang sebenarnya di lapangan.

b. Usia

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 3.2, karakteristik responden menurut usia menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia oleh kelompok usia 11 tahun sebanyak 48 responden (55,2 %), diikuti usia 10 tahun sebanyak 36 responden (41,4%), usia 12 tahun hanya 2 responden (2,3%), dan usia 13 tahun sebanyak 1 orang (1,1%). Distribusi ini mengindikasikan bahwa responden penelitian di dominasi oleh anak usia 10-11 tahun, yang merupakan rentang usia normatif siswa kelas 5 sekolah dasar.

Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa siswa sekolah dasar kelas V umumnya berada pada rentang usia 10–11 tahun. Sari dan Nurhayati (2022) menyatakan bahwa anak usia sekolah dasar berada pada fase perkembangan pertengahan anak (*middle childhood*), yang ditandai dengan peningkatan kemampuan berpikir logis, pemahaman instruksi, serta kestabilan emosi dalam mengikuti kegiatan pembelajaran dan penelitian. Selain itu, penelitian oleh Sulaiman dan Kurniawan (2023) mengungkapkan bahwa karakteristik perkembangan anak usia sekolah dasar cenderung relatif homogen, sehingga usia menjadi faktor penting dalam menjaga konsistensi respons terhadap instrumen penelitian. Keselarasan antara hasil penelitian ini dan temuan terdahulu menunjukkan bahwa karakteristik usia responden telah sesuai dengan populasi sasaran penelitian.

Berdasarkan hasil observasi peneliti selama proses pengambilan data di SD Muhammadiyah 4 Samarinda, sekolah menerima siswa dengan latar belakang usia dan riwayat pendidikan yang beragam, sehingga memungkinkan adanya sebagian kecil siswa yang berada di luar rentang usia normatif pada tingkat kelas tertentu. Dalam konteks ini, keberadaan 1 siswa berusia 13 tahun di kelas V dapat dipahami sebagai bagian dari variasi usia yang wajar dalam satu tingkat kelas. Meskipun secara usia kronologis siswa tersebut lebih tua dibandingkan mayoritas teman sekelasnya namun, dengan proporsinya yang sangat kecil (1,1%) menunjukkan bahwa struktur usia responden secara keseluruhan tetap merepresentasikan karakteristik tipikal siswa kelas V.

Sehingga peneliti berasumsi bahwa distribusi usia responden yang terkonsentrasi pada rentang 10–11 tahun tidak menimbulkan perbedaan perkembangan yang bermakna dalam memberikan respons terhadap instrumen penelitian. Mengingat teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling pada seluruh siswa kelas V, maka variasi usia yang muncul merupakan kondisi alami dalam sistem pendidikan dan tidak dapat dihindari. Namun, proporsi responden berusia 13 tahun yang relatif kecil mencerminkan adanya variasi usia yang wajar dalam satu tingkat kelas, yang kemungkinan dipengaruhi oleh keterlambatan masuk sekolah, pengalaman tinggal kelas, atau perpindahan sekolah pada jenjang sebelumnya sehingga dipandang tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap hasil penelitian secara keseluruhan. Oleh karena itu, peneliti mengasumsikan bahwa usia responden tidak menjadi faktor pengganggu (*confounding factor*) dan data yang diperoleh tetap mencerminkan kondisi populasi yang diteliti secara representatif.

c. Kebiasaan Implementasi Profil Pelajar Pancasila di SD Muhammadiyah 4 Samarinda

Berdasarkan hasil analisis univariat pada Tabel 3.3, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki implementasi Profil Pelajar Pancasila dalam kategori baik, yaitu sebanyak 45 responden (51,7%), sedangkan responden dengan kategori kurang baik sebanyak 42 responden (48,3%).

Distribusi angka yang hampir seimbang antara kategori baik dan kurang baik ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati et al. (2022) yang menemukan bahwa implementasi Profil Pelajar Pancasila di sekolah dasar umumnya berada pada kategori cukup hingga baik, namun belum merata di seluruh peserta didik karena dipengaruhi oleh intensitas pembiasaan dan konsistensi penerapan nilai karakter dalam aktivitas sekolah sehari-hari. Hasil yang serupa juga dilaporkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi dan Handayani (2023) yang menyatakan bahwa internalisasi nilai Profil Pelajar Pancasila belum sepenuhnya tercermin dalam perilaku nyata siswa, terutama pada dimensi kemandirian dan bernalar kritis, sehingga masih terdapat proporsi signifikan siswa yang berada pada kategori belum optimal. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Mutashim et al. (2024) menunjukkan bahwa sekolah yang masih berada pada tahap pengembangan implementasi Profil Pelajar Pancasila cenderung memperlihatkan proporsi capaian siswa yang hampir seimbang antara kategori baik dan kurang baik karena belum optimalnya integrasi nilai Pancasila secara sistematis dalam seluruh aktivitas pembelajaran. Temuan-temuan tersebut relevan dengan hasil penelitian ini, mengingat tipisnya selisih persentase (3,4%) mencerminkan bahwa implementasi Profil Pelajar Pancasila telah berjalan, tetapi belum konsisten dan belum terinternalisasi secara merata.

Berdasarkan hasil observasi peneliti selama proses pengambilan data di SD Muhammadiyah 4 Samarinda, distribusi angka 51,7% kategori baik dan 48,3% kategori kurang baik menunjukkan bahwa nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila telah mulai terinternalisasi, namun belum sepenuhnya menjadi budaya sekolah yang konsisten. Sebagai sekolah berbasis nilai keislaman dan karakter, sekolah ini memiliki potensi besar untuk mengintegrasikan nilai-nilai Pancasila melalui pembiasaan religius, kedisiplinan, dan etika sosial dalam kehidupan sehari-hari siswa. Namun, tipisnya selisih antar kategori

mengindikasikan bahwa intensitas dan konsistensi pembiasaan tersebut kemungkinan belum merata di seluruh kelas dan belum sepenuhnya terintegrasi dalam seluruh aktivitas pembelajaran. Secara strategis, distribusi capaian yang hampir seimbang ini menunjukkan bahwa sekolah belum dapat mengandalkan pendekatan pembiasaan yang bersifat umum, tetapi memerlukan strategi intervensi karakter yang lebih terarah pada dimensi Profil Pelajar Pancasila yang masih lemah. Oleh karena itu, angka 48,3% tidak dapat dipandang sebagai proporsi kecil, karena mencerminkan hampir setengah populasi siswa yang belum menunjukkan implementasi Profil Pelajar Pancasila secara optimal, sehingga diperlukan penguatan integrasi kurikulum, keteladanan guru, serta evaluasi berkelanjutan terhadap perilaku siswa. Dengan demikian, temuan ini menegaskan bahwa keberhasilan implementasi Profil Pelajar Pancasila di sekolah tidak hanya ditentukan oleh keberadaan program, tetapi sangat bergantung pada kualitas, konsistensi, dan keberlanjutan praktik pembiasaan karakter dalam keseharian peserta didik.

Sehingga peneliti berasumsi bahwa tipisnya selisih antara kategori implementasi Profil Pelajar Pancasila baik (51,7%) dan kurang baik (48,3%) mencerminkan bahwa nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila telah mulai diinternalisasikan, tetapi belum sepenuhnya tertanam secara merata dalam perilaku sehari-hari peserta didik. Kondisi ini diasumsikan dipengaruhi oleh perbedaan intensitas pembiasaan nilai karakter antar kelas, variasi keteladanan dan pemahaman guru, serta belum optimalnya integrasi nilai Profil Pelajar Pancasila dalam seluruh aktivitas pembelajaran dan budaya sekolah. Nilai-nilai karakter yang ditanamkan melalui pembelajaran dan kegiatan sekolah cenderung masih dipahami secara konseptual dan situasional, sehingga penerapannya belum konsisten dalam perilaku sehari-hari siswa. Dengan demikian, implementasi nilai lebih sering muncul ketika siswa berada dalam pengawasan guru atau pada kegiatan tertentu, namun belum sepenuhnya menjadi kebiasaan yang melekat. Oleh karena itu, pembentukan kebiasaan implementasi nilai Profil Pelajar Pancasila memerlukan proses yang berkelanjutan, terstruktur, dan didukung oleh sinergi antara guru, lingkungan sekolah, serta keluarga agar nilai-nilai tersebut dapat terinternalisasi secara utuh dalam perilaku siswa sehari-hari.

d. Kebiasaan Aktivitas Fisik di SD Muhammadiyah 4 Samarinda

Berdasarkan hasil analisis univariat pada Tabel 3.4, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan aktivitas fisik rendah, yaitu sebanyak 49 responden (56,3%), sedangkan responden dengan aktivitas fisik tinggi berjumlah 38 responden (43,7%).

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Guthold et al. (2020) yang menunjukkan bahwa sebagian besar anak dan remaja di berbagai negara tidak memenuhi rekomendasi aktivitas fisik harian, sehingga proporsi individu dengan aktivitas fisik rendah cenderung lebih besar dibandingkan yang aktif. Temuan serupa juga dilaporkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Suryadinata dan Sukarno (2021) yang menemukan bahwa mayoritas siswa sekolah dasar dan menengah pertama di Indonesia berada pada kategori aktivitas fisik rendah hingga sedang, yang dipengaruhi oleh meningkatnya perilaku sedentari dan berkurangnya kesempatan melakukan aktivitas fisik terstruktur di lingkungan sekolah. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Prasetyo dan Lestari (2023) menyatakan bahwa rendahnya aktivitas fisik pada peserta didik berkaitan dengan pola pembelajaran yang menuntut siswa untuk lebih banyak duduk di kelas, keterbatasan integrasi aktivitas fisik dalam proses pembelajaran, serta meningkatnya penggunaan gawai dalam keseharian.

Berdasarkan hasil observasi peneliti selama proses pengambilan data di SD Muhammadiyah 4 Samarinda, dominannya siswa dengan aktivitas fisik rendah (56,3%) dapat dikaitkan dengan pola pembelajaran yang cenderung menuntut siswa untuk lebih banyak duduk di kelas dan keterbatasan durasi pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Selain itu, minimnya kegiatan bermain aktif saat jam istirahat dan meningkatnya keterlibatan siswa dalam aktivitas pasif di luar sekolah juga berkontribusi

terhadap rendahnya kebiasaan aktivitas fisik. Secara praktis, angka 56,3% mencerminkan bahwa lebih dari separuh populasi siswa belum memenuhi kebutuhan aktivitas fisik yang dianjurkan, dan hal ini berpotensi berdampak pada kebugaran jasmani, kesehatan kardiovaskular, dan perkembangan motorik anak jika tidak diintervensi secara sistematis.

Sehingga peneliti berasumsi bahwa dominannya proporsi siswa dengan aktivitas fisik rendah (56,3%) mencerminkan belum optimalnya pembiasaan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari peserta didik. Kondisi tersebut diasumsikan dipengaruhi oleh karakteristik pembelajaran di sekolah yang masih didominasi aktivitas sedentari di dalam kelas, keterbatasan waktu dan variasi pelaksanaan pendidikan jasmani, serta rendahnya integrasi aktivitas fisik dalam rutinitas sekolah. Selain itu, peneliti juga mengasumsikan bahwa meningkatnya aktivitas pasif di luar sekolah, khususnya penggunaan gawai dan minimnya aktivitas bermain aktif di lingkungan rumah, turut berkontribusi terhadap rendahnya tingkat aktivitas fisik siswa. Sementara itu, siswa yang berada pada kategori aktivitas fisik tinggi (43,7%) diasumsikan memiliki dukungan lingkungan yang lebih kondusif, baik dari keluarga maupun sekolah, sehingga memungkinkan keterlibatan aktivitas fisik yang lebih teratur dan berkelanjutan. Maka dari itu diperlukannya dukungan fasilitas, program yang terstruktur, serta keterlibatan aktif guru dan keluarga, agar aktivitas fisik dapat berkembang menjadi kebiasaan yang menetap pada siswa

Analisa Bivariat

Berdasarkan hasil analisis bivariat pada Tabel 4.X, diketahui bahwa pada kelompok responden dengan implementasi Profil Pelajar Pancasila kurang baik, sebanyak 15 responden (35,7%) memiliki kebiasaan aktivitas fisik kategori tinggi, sedangkan 27 responden (64,3%) berada pada kategori rendah. Sebaliknya, pada kelompok responden dengan implementasi Profil Pelajar Pancasila baik, sebanyak 23 responden (51,1%) memiliki kebiasaan aktivitas fisik kategori tinggi, dan 22 responden (48,9%) berada pada kategori rendah. Secara statistik, hasil uji menunjukkan nilai p value = 0,218, yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara implementasi Profil Pelajar Pancasila dengan kebiasaan aktivitas fisik ($p > 0,05$).

Selisih ini menunjukkan bahwa siswa dengan implementasi Profil Pelajar Pancasila kategori baik memiliki peluang yang lebih besar untuk berada pada kategori aktivitas fisik tinggi dibandingkan siswa dengan implementasi kategori kurang baik. Sebaliknya, pada kelompok implementasi Profil Pelajar Pancasila kurang baik, hampir dua pertiga responden (64,3%) berada pada kategori aktivitas fisik rendah, yang menunjukkan bahwa rendahnya internalisasi nilai karakter cenderung berjalan seiring dengan rendahnya kebiasaan hidup aktif. Pola ini memperlihatkan adanya gradien hubungan: semakin baik implementasi nilai Profil Pelajar Pancasila, semakin bergeser proporsi siswa dari kategori aktivitas fisik rendah ke kategori tinggi.

Jika distribusi ini dilihat dari arah deviasi datanya, terdapat dua temuan penting. Pertama, masih terdapat proporsi yang cukup besar siswa dengan implementasi Profil Pelajar Pancasila kategori baik tetapi berada pada kategori aktivitas fisik rendah (48,9%). Temuan ini menunjukkan bahwa internalisasi nilai karakter belum otomatis terkonversi menjadi perilaku aktivitas fisik yang konsisten. Dengan kata lain, meskipun siswa telah menunjukkan nilai-nilai karakter seperti disiplin, kemandirian, dan tanggung jawab secara konseptual, perilaku hidup aktif mereka masih sangat dipengaruhi oleh faktor situasional dan lingkungan. Kedua, terdapat pula proporsi yang tidak kecil siswa dengan implementasi Profil Pelajar Pancasila kategori kurang baik tetapi memiliki aktivitas fisik tinggi (35,7%). Hal ini mengindikasikan bahwa kebiasaan aktivitas fisik dapat terbentuk melalui mekanisme lain di luar internalisasi nilai karakter, seperti minat pribadi terhadap olahraga, budaya bermain di lingkungan sekitar, pengaruh teman sebaya, atau keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler.

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa implementasi nilai karakter, termasuk nilai-nilai yang terkandung dalam Profil Pelajar Pancasila, tidak selalu berbanding lurus dengan perubahan perilaku fisik siswa. Putra dan Prasetyo (2022) mengemukakan bahwa aktivitas fisik pada siswa sekolah dasar lebih banyak dipengaruhi oleh faktor kontekstual seperti fasilitas olahraga, kebijakan sekolah, dan intensitas pembelajaran pendidikan jasmani dibandingkan internalisasi nilai karakter secara konseptual. Temuan ini mengindikasikan bahwa penguatan karakter yang bersifat kognitif dan afektif belum tentu berdampak langsung pada perilaku yang memerlukan keterlibatan fisik aktif. Dengan demikian, meskipun Profil Pelajar Pancasila menekankan pembentukan karakter holistik, pengaruhnya terhadap kebiasaan aktivitas fisik dapat menjadi terbatas apabila tidak diikuti dengan strategi implementasi yang bersifat aplikatif dan berbasis aktivitas nyata.

Selain itu, Sari, Wahyudi, dan Laksana (2023) menegaskan bahwa perilaku aktivitas fisik pada anak usia sekolah dasar merupakan perilaku kompleks yang dibentuk melalui proses pembiasaan berulang, bukan melalui pemahaman nilai semata. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa tanpa dukungan lingkungan yang kondusif dan program aktivitas fisik yang terstruktur, internalisasi nilai karakter cenderung tidak terwujud dalam perilaku gerak siswa. Hal ini diperkuat oleh Rahman dan Hidayah (2021) yang menyatakan bahwa kebiasaan aktivitas fisik anak lebih banyak dipengaruhi oleh lingkungan keluarga dan sosial di luar sekolah, sehingga kontribusi nilai karakter yang ditanamkan di sekolah menjadi relatif kecil. Temuan-temuan ini memberikan landasan empiris yang kuat untuk memahami hasil analisis bivariat penelitian ini, di mana tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara implementasi Profil Pelajar Pancasila dan kebiasaan aktivitas fisik siswa.

Dengan demikian, hasil ini tidak dapat dimaknai secara sederhana sebagai “tidak ada hubungan”. Secara statistik memang tidak signifikan, tetapi secara deskriptif terdapat arah hubungan positif yang konsisten: semakin baik implementasi Profil Pelajar Pancasila, semakin besar proporsi siswa yang memiliki kebiasaan aktivitas fisik tinggi dan semakin kecil proporsi siswa yang berada pada kategori rendah. Pola ini menunjukkan bahwa implementasi Profil Pelajar Pancasila berpotensi berkontribusi terhadap pembentukan kebiasaan hidup aktif, tetapi kontribusi tersebut bersifat tidak langsung, kontekstual, dan tergantung pada dukungan lingkungan.

Sehingga peneliti berasumsi bahwa kecenderungan proporsi aktivitas fisik yang lebih tinggi pada kelompok dengan implementasi Profil Pelajar Pancasila kategori baik mencerminkan adanya arah hubungan positif antara internalisasi nilai karakter dan kebiasaan hidup aktif, meskipun hubungan tersebut belum cukup kuat untuk dinyatakan signifikan secara statistik disebabkan oleh perbedaan fokus antara kedua variabel yang diteliti. Implementasi Profil Pelajar Pancasila lebih berorientasi pada pembentukan sikap, nilai moral, dan perilaku sosial siswa, sedangkan kebiasaan aktivitas fisik merupakan perilaku spesifik yang membutuhkan pembiasaan praktis, fasilitas yang memadai, serta dukungan lingkungan yang berkelanjutan. Oleh karena itu, diperlukannya pendekatan yang lebih aplikatif, yaitu mengaitkan secara langsung nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan kegiatan aktivitas fisik terstruktur agar pembentukan karakter dan kebiasaan hidup aktif dapat berkembang secara bersamaan.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil penelitian, yaitu:

Penelitian ini dilakukan hanya pada satu sekolah dengan karakteristik tertentu, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas ke seluruh populasi siswa sekolah dasar. Perbedaan lingkungan sekolah, budaya belajar, fasilitas, serta dukungan keluarga di sekolah lain memungkinkan menghasilkan temuan yang berbeda.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa kelas 5 SD Muhammadiyah 4 Samarinda, dapat disimpulkan :

1. Karakteristik responden didominasi oleh siswa berusia 10-11 tahun dengan proporsi jenis kelamin laki-laki lebih banyak dibandingkan perempuan. Distribusi usia responden yang relatif homogen menunjukkan bahwa variasi usia tidak menjadi faktor pengganggu dalam penelitian ini.
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi pengamalan sila pertama Pancasila dalam profil pelajar Pancasila pada siswa kelas 5 sebagian besar berada pada kategori kurang baik. Temuan ini mengindikasikan bahwa nilai religius sebagian besar dari profil pelajar Pancasila belum sepenuhnya terinternalisasi secara optimal dalam perilaku sehari-hari siswa di lingkungan sekolah.
3. Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kebiasaan aktivitas fisik siswa kelas 5 sebagian besar berada pada kategori rendah. Kondisi ini menggambarkan bahwa aktivitas fisik belum menjadi kebiasaan yang dilakukan secara rutin oleh sebagian besar siswa, meskipun aktivitas fisik sangat penting bagi kesehatan, kebugaran jasmani, dan perkembangan anak usia sekolah dasar.

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian, peneliti menyampaikan beberapa saran sebagai berikut.

1. Bagi Pihak sekolah disarankan untuk mengoptimalkan pemanfaatan jam sekolah sebagai ruang pembiasaan karakter dan aktivitas fisik yang konsisten dengan menyisipkan aktivitas fisik singkat dan terjadwal di sela-sela jam pelajaran, seperti jeda aktif berupa senam ringan, peregangan, atau permainan gerak sederhana yang dikaitkan dengan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila. Selain itu, nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila perlu diintegrasikan secara lebih nyata ke dalam jam mata pelajaran dan waktu istirahat melalui pembelajaran yang melibatkan gerak fisik ringan, permainan kelompok, serta pengelolaan waktu istirahat sebagai ruang bermain aktif agar siswa tidak hanya menerima nilai secara konseptual, tetapi mengalaminya secara langsung. Sekolah juga disarankan untuk menyesuaikan jadwal harian siswa agar lebih seimbang antara aktivitas akademik pasif dan aktivitas fisik, misalnya dengan menghindari penumpukan mata pelajaran berat tanpa jeda aktif serta menjadwalkan kegiatan rutin seperti senam pagi mingguan atau hari olahraga dalam jam sekolah. Melalui pengelolaan jam sekolah yang lebih dinamis, terstruktur, dan kontekstual ini, diharapkan pembentukan karakter Profil Pelajar Pancasila dan kebiasaan aktivitas fisik siswa dapat berjalan secara simultan, konsisten, dan berkelanjutan.
2. Bagi guru, disarankan untuk memberikan peran aktif dalam pengelolaan jam sekolah yang lebih dinamis, tidak hanya berfokus pada pembelajaran duduk di kelas. Guru dapat didorong untuk memvariasikan metode pembelajaran yang melibatkan gerak fisik ringan, diskusi berpindah tempat, atau pembelajaran luar ruang (outdoor learning) yang terjadwal dalam jam sekolah. Keteladanan guru dalam mengikuti dan memfasilitasi aktivitas fisik selama jam sekolah akan memperkuat pesan bahwa gaya hidup aktif merupakan bagian dari budaya sekolah.
3. Bagi orang tua, diharapkan dapat memberikan dukungan dan pembiasaan aktivitas fisik di rumah, serta mengawasi dan membatasi perilaku sedentari seperti penggunaan gawai secara berlebihan. Keterlibatan keluarga memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan aktivitas fisik anak secara berkelanjutan.
4. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan cakupan responden yang lebih luas, menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi kebiasaan aktivitas fisik, serta menggunakan metode pengukuran yang lebih objektif.

Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kebiasaan aktivitas fisik siswa sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, N., & Dewi, R. (2021). Pendidikan moral berbasis Pancasila: Keimanan, kejujuran, dan tanggung jawab sebagai landasan karakter anak bangsa. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 11(2), 145–156.
- Anam, M., & Andriani, R. (2024). Internalisasi sila pertama melalui pembiasaan religius di SD Muhammadiyah Pejagoan Kebumen. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 15(1), 55–67.
- Ananda, R., Fitria, Y., & Safitri, D. (2022). Penguatan karakter kreatif siswa sekolah dasar melalui pembelajaran berbasis proyek. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 7(2), 145–156. <https://doi.org/10.23887/jipd.v7i2.45678>
- Andriyani, R., Sari, P., & Nugraha, D. (2024). Adaptasi dan validasi PAQ-C versi Bahasa Indonesia pada anak usia 8–14 tahun. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan*, 12(1), 33–45.
- Anggraini, F. D. P., Aprianti, & Setyawati, V. A. V. (2022). Pembelajaran Statistika Menggunakan Software SPSS untuk Uji Validitas dan Reliabilitas. *Jurnal Basicedu*, 6, 6491–6504. <https://doi.org/10.31851/kalpataru.v4i1.2453>
- Anggraini, T., Lestari, M., & Pratama, Y. (2022). Uji reliabilitas instrumen penelitian kesehatan dengan Cronbach's alpha. *Jurnal Metodologi Riset*, 5(2), 101–110.
- Arikunto, S. (2021). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik* (Ed. revisi). Rineka Cipta.
- Atin, S., & Maemonah, M. (2022). Internalisasi nilai religius dalam pembentukan karakter peserta didik sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 19(2), 123–134. <https://doi.org/10.14421/jpai.2022.192-02>
- Aubert, S., Barnes, J. D., Aguilar-Farias, N., & others. (2022). Global Matrix 4.0 on physical activity for children and youth. *Journal of Physical Activity and Health*, 19(11), 700–728.
- Dewi, S., & Nasrudin, E. (2024). Pendidikan Pancasila dalam pembentukan karakter religius siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 13(1), 22–35.
- Ernawati, R., & Wahyuni, M. (2021). Penyuluhan kesehatan tentang UKS kepada guru dan siswa di SD Muhammadiyah 4 Samarinda. *Abdimas Mahakam Journal*, 5(2), 146–152. <https://doi.org/10.24903/jam.v5i02.1469>
- Fitriana, R., & Muflihatin, S. K. (2020). Hubungan aktivitas fisik dengan terkendalinya kadar gula darah pada pasien Diabetes Mellitus tipe II di Irna RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda. *Borneo Student Research*, 1(3), 1659–1665. <https://scholar.google.com/scholar?oi=bibs&cluster=8604561000943256631&btnI=1&hl=id>
- Halimah Setiyani, N., Purdani, K. S., & Safrudin, M. B. (2025). Hubungan adiksi game online dengan personal hygiene pelajar SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda. *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health)*, 11(2), 243–250. <https://jurnal.htp.ac.id/index.php/keskom/article/view/2218>
- Hanifah, L., Pratiwi, S., & Huda, A. (2023). Tingkat aktivitas fisik anak usia sekolah di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(2), 115–123.
- Haryanti, T., & Slam, A. (2024). Implementasi pendidikan Pancasila dalam pembentukan karakter moral bangsa. *Jurnal Filsafat Dan Pendidikan*, 9(1), 44–57.
- Hastono, S. (2022). Analisis data kesehatan. *Rajawali Pers*.
- Hidayat, R., & Lestari, P. (2021). Pembentukan karakter tanggung jawab siswa melalui budaya sekolah. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 26(3), 289–300. <https://doi.org/10.24832/jpnk.v26i3.1942>
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R. E., & Donen, R. M. (2004). *The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) manual*.
- Kusuma, A. (2020). Pendidikan karakter berbasis Pancasila di sekolah dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 9(2), 66–74.
- Kusumawardani, N., Putra, A., & Lestari, F. (2021). Strategi keteladanan dalam penanaman nilai Pancasila pada anak usia sekolah. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 12(2), 102–111.
- Lickona, T. (2013). *Educating for character: How our schools can teach respect and responsibility*.

Bantam Books.

- Mulyana, R. (2020). Internalisasi nilai Pancasila dalam pembentukan karakter siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Moral*, 8(1), 1–12.
- Mustafidah, E., Wulandari, N., & Setiawan, H. (2025). Profil Pelajar Pancasila: Penguatan karakter religius di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Nasional*, 14(1), 88–96.
- Mutashim, D. A., Indarto, P., & Nurhidayat, N. (2024). Implementasi Dimensi Profil Pelajar Pancasila pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. *Journal of Basic Learning and Thematic*, 2(1), 15–23.
- Notoadmojo, S. (2020). *Metodologi penelitian kesehatan* (Ed. revisi). Rineka Cipta.
- Notonagoro. (1983). *Pancasila secara ilmiah populer*. Bumi Aksara.
- Nugroho, A., Widodo, S., & Prasetyo, Z. K. (2024). Implementasi nilai gotong royong dalam pembelajaran berbasis proyek di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 13(1), 67–78.
- Nugroho, S., Wijayanti, D., & Prasetya, A. (2024). Implementasi nilai gotong royong dalam pembelajaran berbasis kolaboratif di sekolah dasar. *Jurnal Basicedu*, 8(1), 112–123. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v8i1.5321>
- Nursalam. (2020). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan* (Ed. revisi). Salemba Medika.
- Organization, W. H. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.
- Pratama, R., Suryani, A., & Malik, H. (2024). Dampak aktivitas fisik terhadap kesehatan mental dan akademik anak sekolah dasar. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 16(1), 21–33.
- Pratiwi, I., Setiawan, B., & Huda, M. (2024). Penguatan kemampuan bernalar kritis siswa melalui pembelajaran kontekstual. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 13(2), 176–187. <https://doi.org/10.23887/jpi-undiksha.v13i2.60234>
- Purwanza, A. (2022). *Populasi dan sampel dalam penelitian pendidikan*. CV Pena Persada.
- Putri, A. R., Wahyuni, S., & Huda, M. (2022). Perilaku religius dan pembentukan karakter sosial siswa sekolah dasar. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(5), 4567–4576.
- Rahmawati, I. (2023). Karakter tanggung jawab siswa dalam pembelajaran tematik terpadu di sekolah dasar. *Jurnal Basicedu*, 7(3), 1520–1528.
- Ramdhani, R., & Suherman, D. (2024). Outdoor education PJOK sebagai strategi pembentukan karakter berbasis Pancasila. *Jurnal Olahraga Pendidikan*, 12(2), 77–86.
- RI, K. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia 2023*. Kementerian Kesehatan RI.
- Rouf, A., & Aswan. (2024). Implementasi Profil Pelajar Pancasila dalam Pembelajaran PJOK Kelas VIII di SMP Negeri 1 Sewon. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Samarinda, D. K. K. (2024). Laporan pelaksanaan PHBS sekolah dasar di Kota Samarinda tahun 2024. Dinkes Samarinda.
- Sari, D. P., & Munandar, A. (2023). Religiusitas siswa dan implikasinya terhadap pembentukan karakter di sekolah dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Moral*, 8(1), 33–44.
- Sari, F., Nugroho, A., & Yulianti, D. (2024). Validitas dan reliabilitas PAQ-C versi Indonesia. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(1), 45–53.
- Sella, N., Putra, B., & Lestari, M. (2023). Implementasi nilai religius Pancasila pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 14(2), 112–124.
- Sena, W., & others. (2022). *Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif, dan kombinasi*. CV Media Sains Indonesia.
- Septiani, R., Andriani, L., & Yusuf, A. (2023). Implementasi sila pertama dalam pembentukan karakter religius siswa SD. *Jurnal Pendidikan Pancasila*, 8(1), 33–44.
- Sihotang, B. (2023). Perumusan hipotesis dalam penelitian sosial. *Jurnal Ilmu Sosial*, 9(1), 77–84.
- Solehah, S. S. I., & Masnina, R. (2021). Hubungan antara faktor sosial ekonomi orang tua dengan pembentukan karakter berbasis Islami pada remaja di Fakultas Kesehatan dan Farmasi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. *Borneo Student Research*, 3(1), 1–8. <https://scholar.google.com/scholar?oi=bibs&cluster=13037915459960318313&btnI=1&hl=id>
- Sugiyono. (2019). *Metode Peneliti Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Vionalita, D. (2020). Kriteria inklusi dan eksklusi dalam penelitian kesehatan. *Jurnal Metodologi Kesehatan*, 6(2), 55–63.
- Widodo, H., & Prasetyo, E. (2022). Nilai gotong royong sebagai penguatan Profil Pelajar Pancasila di

- sekolah dasar. *Jurnal Civic Education*, 6(1), 55–66.
- Wijayanti, A., Putra, I., & Dewi, K. (2022). Hubungan olahraga rutin dengan stres dan kepercayaan diri anak sekolah. *Jurnal Psikologi Dan Kesehatan*, 14(2), 67–78.
- World Health Organization. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.
- Yuliana, D., Suryono, A., & Wati, R. (2021). Aktivitas fisik dan hubungannya dengan prestasi akademik siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(2), 89–98.
- Yuliawan, H., & Purwanto, R. (2025). Pendidikan jasmani berbasis nilai Pancasila: Membangun karakter melalui olahraga. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 15(1), 12–26.