Didaktik : Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Mandiri,
ISSN Cetak : 2477-5673 ISSN Online : 2614-722X
Volume 12 Nomor 03, September 2026

KEBIASAAN BERSEPEDA SEBAGAI UPAYA MENUNJANG GAYA HIDUP AKTIF DAN SEHAT SISWA SEKOLAH DASAR

Nova Fitria[1], Ika Sartika[2], Basman[3]
[1,2,3]Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sulawesi Tenggara
[1]novafitria387@gmail.com, [2]ikasartika30@gmail.com,
[3]rahmabasman@gmail.com, reskyanaabadi841@gmail.com

ABSTRACT

Physical activity is an essential element in building an active and healthy lifestyle among elementary school students, yet the growing tendency toward sedentary behavior caused by technological advancement has become a serious concern. Cycling is one of the simplest, most enjoyable, and most accessible forms of physical activity for children. This study aimed to describe the contribution of cycling habits in supporting an active and healthy lifestyle among students of SD Negeri Matanggorai, Konawe Regency, Southeast Sulawesi Province. A quantitative descriptive method was used, involving 30 students who were selected through purposive sampling from a population of 65 students. Data were collected using a four-point Likert-scale questionnaire and the Indonesian Physical Fitness Test (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia/TKJI) for the 10-12 year age group, then analyzed descriptively using percentages and mean scores. The results showed that the cycling habit variable obtained a mean score of 3.32, classified as very good, while the active and healthy lifestyle variable obtained a mean score of 3.71, also classified as very good. The physical fitness test results indicated that 93.33% of students were in the good and very good categories, with none classified as poor. These findings indicate that cycling habits contribute meaningfully to supporting an active and healthy lifestyle as well as good physical fitness among elementary school students.

Keywords: cycling habit, active lifestyle, healthy lifestyle, physical fitness, elementary school students

ABSTRAK

Aktivitas fisik merupakan komponen penting dalam pembentukan gaya hidup aktif dan sehat pada siswa sekolah dasar, namun kecenderungan perilaku sedentari akibat kemajuan teknologi menjadi perhatian yang semakin serius. Bersepeda merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang sederhana, menyenangkan, dan mudah diakses oleh anak-anak. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kontribusi kebiasaan bersepeda dalam menunjang gaya hidup aktif dan sehat siswa SD Negeri Matanggorai, Kabupaten Konawe, Provinsi Sulawesi Tenggara. Metode yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif dengan melibatkan 30 siswa yang dipilih melalui teknik purposive sampling dari populasi sebanyak 65 siswa. Data dikumpulkan menggunakan angket skala Likert 4 poin dan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10-12 tahun, kemudian dianalisis secara deskriptif menggunakan persentase dan nilai rata-rata. Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel kebiasaan bersepeda memperoleh nilai rata-rata sebesar 3,32 dengan kategori sangat baik, sedangkan variabel gaya hidup aktif dan sehat memperoleh nilai rata-rata sebesar 3,71 yang juga termasuk kategori sangat baik. Hasil tes kebugaran jasmani menunjukkan bahwa 93,33% siswa berada pada kategori baik

dan baik sekali, tanpa ada siswa yang berada pada kategori kurang. Temuan ini menunjukkan bahwa kebiasaan bersepeda memberikan kontribusi yang berarti dalam menunjang gaya hidup aktif dan sehat serta kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

Kata Kunci: kebiasaan bersepeda, gaya hidup aktif, gaya hidup sehat, kebugaran jasmani, siswa sekolah dasar

A. Pendahuluan

Kesehatan merupakan salah satu unsur penting dalam kehidupan manusia. Dengan kondisi tubuh yang sehat dan bugar, baik secara jasmani maupun rohani, manusia dapat melakukan segala aktivitas secara optimal, terutama bagi seorang siswa yang harus selalu siap dalam menerima pelajaran. Salah satu upaya pemeliharaan kesehatan adalah dengan melakukan aktivitas fisik secara rutin, karena aktivitas fisik yang teratur dan terukur sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental, dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar (Diastutik, 2020). Pembentukan gaya hidup sehat tidak hanya bertumpu pada kegiatan olahraga yang dilakukan secara rutin, tetapi juga harus diimbangi dengan pola makan dan pola istirahat yang baik, serta dipengaruhi oleh faktor internal seperti minat dan kebiasaan hidup, maupun faktor eksternal seperti lingkungan, orang tua, dan teman (Windasari, 2024).

Gaya hidup aktif dan sehat merupakan bagian esensial dalam pembentukan karakter manusia yang seimbang, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Penerapan gaya hidup aktif menjadi kebutuhan penting di era modern yang ditandai dengan meningkatnya kebiasaan hidup sedentari akibat kemajuan teknologi dan minimnya aktivitas fisik sehari-hari. World Health Organization (WHO, 2023) mengartikan gaya hidup aktif sebagai pola hidup yang melibatkan aktivitas fisik secara rutin, seperti berjalan, bermain, atau berolahraga, yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jantung, kekuatan otot, serta efisiensi metabolisme tubuh. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur terbukti mampu menurunkan risiko obesitas, menjaga berat badan ideal, meningkatkan daya tahan tubuh, serta mendukung kesehatan mental dan emosional individu sejak usia dini (Sari & Wahyuni, 2022).

Dalam konteks pendidikan, penerapan gaya hidup aktif dan sehat memiliki nilai strategis sebagai sarana pembentukan karakter peserta didik. Aktivitas fisik seperti olahraga tidak hanya menyehatkan tubuh, tetapi juga menanamkan nilai-nilai disiplin, tanggung jawab, sportivitas, dan kerja sama, sehingga anak yang terbiasa aktif secara fisik umumnya memiliki konsentrasi belajar dan perilaku sosial yang lebih baik. Edukasi mengenai aktivitas fisik dan pola hidup sehat dinilai sangat penting untuk membentuk generasi yang sehat, produktif, dan memiliki kualitas hidup yang baik (Tarigan dkk., 2026), sehingga sekolah sebagai lembaga pendidikan memiliki peran strategis dalam menanamkan kebiasaan hidup sehat melalui berbagai aktivitas fisik yang positif, termasuk bersepeda.

Salah satu bentuk aktivitas fisik yang sederhana, menyenangkan, dan efektif dalam menerapkan gaya hidup aktif di kalangan anak-anak adalah bersepeda. Melalui kegiatan bersepeda, anak-anak belajar menjaga keseimbangan tubuh, mengatur ritme pernapasan, serta melatih ketahanan fisik secara alami, sekaligus menanamkan nilai kedisiplinan, tanggung jawab, dan kepedulian terhadap keselamatan diri maupun orang lain. Bersepeda juga dapat berfungsi sebagai sarana pendidikan karakter karena melibatkan unsur kerja sama, sportivitas, serta kesadaran sosial dalam interaksi anak dengan lingkungan sekitarnya (Sugiarto, 2020). Bersepeda merupakan jenis latihan fisik yang paling digemari karena siapa pun dapat mengendarai sepeda, termasuk anak-anak dengan berbagai kondisi tubuh, dan merupakan moda transportasi yang ramah lingkungan serta mudah digunakan oleh semua kalangan (Firdaus dkk., 2025).

Kemajuan teknologi dan meningkatnya ketergantungan terhadap kendaraan bermotor telah menggeser pola hidup anak menuju gaya hidup sedentari atau kurang bergerak, sehingga diperlukan upaya sistematis untuk menanamkan gaya hidup aktif melalui kegiatan sederhana yang dapat dilakukan sehari-hari, salah satunya dengan bersepeda (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Fenomena menarik ditemukan di SD Negeri Matanggorai, Kecamatan Padangguni, Kabupaten Konawe, di mana sebagian siswa memiliki kebiasaan berangkat ke

sekolah dengan bersepeda. Kebiasaan tersebut menjadi cerminan nyata dari gaya hidup aktif yang masih terpelihara di tengah perubahan zaman modern yang cenderung serba instan dan minim gerak, sekaligus berpotensi menumbuhkan rasa tanggung jawab siswa terhadap kesehatan diri dan lingkungannya.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kebiasaan bersepeda dalam menunjang gaya hidup aktif dan sehat siswa di SD Negeri Matanggorai. Penelitian ini diharapkan dapat memperkuat kajian mengenai pentingnya pembentukan kebiasaan bersepeda sebagai salah satu bentuk aktivitas fisik yang efektif dalam menunjang gaya hidup aktif dan sehat pada anak usia sekolah dasar, serta menjadi masukan bagi siswa, guru, dan pihak sekolah dalam merancang program kegiatan yang mendukung peningkatan kebugaran dan kesehatan siswa.

B. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Metode kuantitatif digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, dengan pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian dan analisis data bersifat kuantitatif/statistik (Sugiyono, 2022). Metode deskriptif berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data yang telah terkumpul sebagaimana adanya, tanpa melakukan pengujian hipotesis secara inferensial, sehingga penelitian ini berusaha menggambarkan kebiasaan bersepeda siswa serta perannya dalam menunjang gaya hidup aktif dan sehat di SD Negeri Matanggorai.

Penelitian dilaksanakan di SD Negeri Matanggorai, Kecamatan Padangguni, Kabupaten Konawe, Provinsi Sulawesi Tenggara pada bulan Mei 2026. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SD Negeri Matanggorai yang berjumlah 65 siswa aktif mengikuti kegiatan belajar. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria memiliki dan menggunakan sepeda, berstatus sebagai siswa aktif, serta bersedia menjadi responden, sehingga diperoleh sampel sebanyak 30 siswa kelas IV, V, dan VI berusia 10-12 tahun.

Penelitian ini terdiri atas dua variabel, yaitu kebiasaan bersepeda (variabel bebas) yang diukur melalui indikator frekuensi, durasi, tujuan, dan konsistensi bersepeda, serta gaya hidup aktif dan sehat (variabel terikat) yang diukur melalui indikator aktivitas fisik harian, status gizi atau pola makan sehat, dan kebugaran jasmani. Data dikumpulkan menggunakan dua instrumen utama. Pertama, angket tertutup dengan skala Likert 4 poin (Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, dan Sangat Tidak Setuju) yang disusun berdasarkan indikator kedua variabel. Kedua, Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10-12 tahun yang terdiri atas lima komponen tes, yaitu lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk (sit-up) 30 detik, loncat tegak (vertical jump), dan lari 600 meter, mengacu pada pedoman Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek, 2022). Selain itu, observasi, wawancara semi-terstruktur, dan dokumentasi digunakan sebagai teknik pendukung untuk memperkuat data yang diperoleh.

Uji validitas instrumen angket dilakukan menggunakan korelasi Product Moment Pearson, dengan butir pernyataan dinyatakan valid apabila nilai r-hitung lebih besar daripada r-tabel pada taraf signifikansi 0,05 (N = 30, r-tabel = 0,361). Uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha, dengan instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha ≥ 0,70, sedangkan nilai 0,50-0,60 masih dapat diterima atau dikategorikan cukup reliabel pada penelitian dengan jumlah butir instrumen yang relatif sedikit (Ghozali, 2018).

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif kuantitatif. Data dari angket dianalisis dengan menghitung nilai rata-rata (mean) setiap butir dan indikator, kemudian dikategorikan berdasarkan interval nilai rata-rata. Data hasil TKJI dianalisis menggunakan rumus persentase P = (f/N) × 100%, dengan f adalah frekuensi jawaban/hasil yang diperoleh dan N adalah jumlah responden (Sugiyono, 2022), sebagaimana metode deskriptif yang menggambarkan hasil penelitian melalui deskripsi, penjelasan, dan validasi mengenai fenomena yang diteliti (Ramdhan, 2021).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Bagian ini menyajikan hasil penelitian yang mencakup hasil uji validitas dan reliabilitas instrumen, analisis deskriptif variabel kebiasaan bersepeda dan gaya hidup aktif dan sehat, hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), serta pembahasan mengenai kontribusi kebiasaan bersepeda terhadap gaya hidup aktif dan sehat siswa.

Uji validitas dilakukan dengan korelasi Product Moment Pearson terhadap skor setiap butir pernyataan terhadap skor total variabelnya. Dengan N = 30 pada taraf signifikansi 0,05, diperoleh r-tabel sebesar 0,361. Pada variabel kebiasaan bersepeda (X), terdapat 9 dari 25 butir pernyataan yang dinyatakan valid dengan nilai r-hitung antara 0,373-0,664, sedangkan pada variabel gaya hidup aktif dan sehat (Y) terdapat 6 dari 24 butir pernyataan yang dinyatakan valid dengan nilai r-hitung antara 0,365-0,437. Hanya butir yang valid yang digunakan sebagai instrumen penelitian. Hasil uji reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Variabel	Jumlah Butir Valid	Cronbach's Alpha	Keterangan
Kebiasaan Bersepeda (X)	9	0,708	Reliabel
Gaya Hidup Aktif & Sehat (Y)	6	0,551	Cukup Reliabel

Berdasarkan Tabel 1, variabel kebiasaan bersepeda (X) memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,708 yang tergolong reliabel, sedangkan variabel gaya hidup aktif dan sehat (Y) memperoleh nilai 0,551 yang tergolong cukup reliabel, sehingga kedua instrumen layak digunakan dalam penelitian ini.

Deskripsi variabel kebiasaan bersepeda bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai tingkat kebiasaan bersepeda siswa berdasarkan hasil angket. Hasil perhitungan nilai rata-rata tiap indikator disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2 Nilai Rata-rata Indikator Variabel Kebiasaan Bersepeda

Indikator Kebiasaan Bersepeda	Rata-Rata (Mean)	Kategori
Frekuensi Bersepeda	3,09	Baik
Durasi Bersepeda	3,31	Sangat Baik
Tujuan Bersepeda	3,55	Sangat Baik
Konsistensi Bersepeda	3,33	Sangat Baik
Rata-Rata Variabel	**3,32**	**Sangat Baik**

Berdasarkan Tabel 2, nilai rata-rata variabel kebiasaan bersepeda sebesar 3,32 dengan kategori sangat baik. Indikator tujuan bersepeda memperoleh nilai tertinggi (3,55), sedangkan indikator frekuensi bersepeda memperoleh nilai terendah (3,09) meskipun tetap berada pada kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum siswa SD Negeri Matanggorai telah memiliki kebiasaan bersepeda yang baik, digunakan tidak hanya untuk rekreasi tetapi juga sebagai media olahraga dan aktivitas harian.

Deskripsi variabel gaya hidup aktif dan sehat dilakukan untuk mengetahui tingkat penerapan gaya hidup aktif dan sehat siswa berdasarkan hasil angket, sebagaimana disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3 Nilai Rata-rata Indikator Variabel Gaya Hidup Aktif dan Sehat

Indikator Gaya Hidup Aktif & Sehat	Rata-Rata (Mean)	Kategori
Aktivitas Fisik Harian	3,69	Sangat Baik
Status Gizi	3,77	Sangat Baik
Kebugaran Jasmani	3,67	Sangat Baik
Rata-Rata Variabel	**3,71**	**Sangat Baik**

Berdasarkan Tabel 3, nilai rata-rata variabel gaya hidup aktif dan sehat sebesar 3,71 dengan kategori sangat baik. Indikator status gizi memperoleh nilai tertinggi (3,77), diikuti oleh aktivitas fisik harian (3,69) dan kebugaran jasmani (3,67). Seluruh indikator berada pada kategori sangat baik, yang menunjukkan bahwa siswa tidak hanya aktif secara fisik, tetapi juga telah menerapkan perilaku hidup sehat lainnya seperti pola makan dan kecukupan cairan tubuh.

Statistik deskriptif kedua variabel penelitian disajikan pada Tabel 4 untuk memberikan gambaran umum mengenai sebaran data yang diperoleh.

Tabel 4 Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Min	Max	Skor Total	Mean	SD
Kebiasaan Bersepeda (X)	30	23	35	895	29,83	2,95
Gaya Hidup Aktif & Sehat (Y)	30	18	24	667	22,23	1,50

Berdasarkan Tabel 4, variabel kebiasaan bersepeda (X) memperoleh skor total 895 dengan rata-rata 29,83 dan standar deviasi 2,95, sedangkan variabel gaya hidup aktif dan sehat (Y)

memperoleh skor total 667 dengan rata-rata 22,23 dan standar deviasi 1,50. Nilai standar deviasi yang relatif kecil pada kedua variabel menunjukkan bahwa sebaran skor antarresponden relatif homogen, sehingga sebagian besar siswa memiliki kecenderungan kebiasaan bersepeda serta penerapan gaya hidup aktif dan sehat yang hampir sama.

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa usia 10-12 tahun melalui lima komponen tes. Ringkasan persentase kategori pada setiap komponen tes disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5 Ringkasan Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Komponen Tes TKJI	Baik Sekali	Baik	Sedang
Lari 40 meter	20,00%	63,33%	16,67%
Gantung Siku Tekuk (Pull-Up)	16,67%	70,00%	13,33%
Baring Duduk (Sit-Up) 30 detik	10,00%	63,33%	26,67%
Loncat Tegak (Vertical Jump)	0,00%	96,67%	3,33%
Lari 600 meter	30,00%	70,00%	0,00%

Berdasarkan Tabel 5, seluruh komponen tes menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada kategori baik hingga baik sekali, tanpa satu pun siswa yang berada pada kategori kurang atau kurang sekali pada kelima komponen tes tersebut. Komponen loncat tegak (vertical jump) menunjukkan hasil paling merata, dengan 96,67% siswa berada pada kategori baik. Skor akhir dari kelima komponen tes kemudian diakumulasikan dan diklasifikasikan berdasarkan norma TKJI, sebagaimana disajikan pada Tabel 6.

Tabel 6 Rekapitulasi Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Usia 10-12 Tahun

Klasifikasi TKJI	Jumlah Nilai	Jumlah Siswa	Persentase
Baik Sekali (BS)	22 - 25	6	20,00%
Baik (B)	18 - 21	22	73,33%
Sedang (S)	14 - 17	2	6,67%
Kurang (K)	10 - 13	0	0,00%
Kurang Sekali (KS)	05 - 09	0	0,00%

Berdasarkan Tabel 6, sebagian besar siswa berada pada kategori Baik, yaitu 22 siswa (73,33%), diikuti kategori Baik Sekali sebanyak 6 siswa (20,00%), dan kategori Sedang sebanyak 2 siswa (6,67%). Secara keseluruhan, sebanyak 28 siswa atau 93,33% berada pada kategori baik dan baik sekali, serta tidak terdapat siswa yang berada pada kategori kurang maupun kurang sekali,

sehingga seluruh siswa (100%) tergolong bugar. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa siswa memiliki tingkat aktivitas fisik yang cukup tinggi dan kemampuan jasmani yang baik dalam mendukung kegiatan belajar maupun aktivitas sehari-hari, salah satunya diduga dipengaruhi oleh kebiasaan bersepeda yang dilakukan siswa secara rutin.

Pembahasan

Dalam penelitian ini, istilah kontribusi tidak dimaknai sebagai besarnya pengaruh yang dihitung melalui analisis statistik inferensial seperti uji korelasi atau regresi, melainkan sebagai peran kebiasaan bersepeda dalam menunjang terbentuknya gaya hidup aktif dan sehat yang diinterpretasikan berdasarkan hasil analisis deskriptif. Berdasarkan hasil penelitian, variabel kebiasaan bersepeda memperoleh nilai rata-rata sebesar 3,32 dengan kategori sangat baik, variabel gaya hidup aktif dan sehat memperoleh nilai rata-rata sebesar 3,71 dengan kategori sangat baik, dan hasil TKJI menunjukkan 93,33% siswa berada pada kategori baik dan baik sekali. Ketiga hasil tersebut menunjukkan adanya kecenderungan bahwa siswa yang memiliki kebiasaan bersepeda yang baik juga menunjukkan perilaku hidup yang aktif, sehat, dan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Temuan ini sejalan dengan teori World Health Organization (WHO, 2020) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik merupakan komponen utama dalam pembentukan gaya hidup aktif dan sehat, dengan rekomendasi anak usia sekolah melakukan aktivitas fisik intensitas sedang hingga tinggi minimal 60 menit setiap hari untuk mendukung pertumbuhan dan mencegah penyakit tidak menular. Bersepeda merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang direkomendasikan karena dapat dilakukan secara rutin sebagai bagian dari aktivitas sehari-hari. Selaras dengan hal tersebut, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023) melalui program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) juga menempatkan aktivitas fisik sebagai salah satu pilar utama dalam mewujudkan perilaku hidup sehat, dengan bersepeda sebagai salah satu aktivitas yang aman, mudah dilakukan, dan sesuai bagi anak usia sekolah.

Ditinjau dari setiap indikator kebiasaan bersepeda, seluruh

indikator memberikan kontribusi yang saling melengkapi terhadap pembentukan gaya hidup aktif dan sehat. Indikator frekuensi bersepeda menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah melakukan aktivitas bersepeda secara rutin, meskipun memperoleh nilai relatif lebih rendah dibandingkan indikator lain. Indikator durasi bersepeda yang berada pada kategori sangat baik menunjukkan bahwa siswa tidak hanya rutin bersepeda, tetapi juga melakukannya dalam durasi yang memadai untuk meningkatkan kapasitas jantung dan paru-paru. Indikator tujuan bersepeda memperoleh nilai tertinggi, menunjukkan bahwa siswa menggunakan sepeda tidak hanya sebagai sarana rekreasi, tetapi juga sebagai media olahraga dan aktivitas harian, sehingga aktivitas fisik telah terintegrasi dalam rutinitas siswa. Adapun indikator konsistensi bersepeda yang sangat baik menunjukkan bahwa aktivitas tersebut telah menjadi bagian dari kebiasaan siswa sehari-hari.

Kontribusi kebiasaan bersepeda terhadap gaya hidup aktif dan sehat juga terlihat dari hasil variabel gaya hidup aktif dan sehat, dengan nilai tertinggi pada indikator status gizi, khususnya kebiasaan minum air putih yang cukup setiap hari. Hal ini menunjukkan bahwa siswa tidak hanya aktif secara fisik, tetapi juga telah menerapkan perilaku hidup sehat lainnya, karena gaya hidup aktif dan sehat merupakan kombinasi antara aktivitas fisik yang cukup dengan perilaku pendukung lainnya seperti konsumsi makanan bergizi, kecukupan cairan, dan istirahat yang cukup (World Health Organization, 2020). Hasil ini semakin diperkuat oleh hasil TKJI yang menunjukkan bahwa 93,33% siswa berada pada kategori baik dan baik sekali, mengingat bersepeda merupakan aktivitas aerobik yang melibatkan hampir seluruh kelompok otot tubuh sehingga secara fisiologis mampu meningkatkan kebugaran jasmani apabila dilakukan secara berkelanjutan.

Kondisi nyata di SD Negeri Matanggorai turut mendukung hasil penelitian ini. Berdasarkan hasil observasi selama penelitian, sebagian besar siswa telah terbiasa menggunakan sepeda untuk bermain, berolahraga, maupun beraktivitas di lingkungan sekitar rumah. Lingkungan yang masih memungkinkan anak bergerak secara bebas, serta budaya

bermain di luar rumah yang masih cukup kuat, menjadi faktor pendukung yang memperkuat terbentuknya kebiasaan bersepeda sekaligus gaya hidup aktif dan sehat pada siswa, di tengah meningkatnya kecenderungan perilaku sedentari akibat penggunaan gawai.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan berbagai penelitian terdahulu. Bersepeda merupakan aktivitas fisik dan kebiasaan yang mendukung kesehatan fisik dan sosial anak (Hariyanto & Fahmi, 2022), dan merupakan latihan aerobik yang efektif dalam meningkatkan daya tahan tubuh dan kebugaran jasmani (Bistara dkk., 2022). Aktivitas bersepeda terhadap kebugaran jasmani dan keterampilan motorik kasar anak usia sekolah dasar juga telah dikaji oleh Widodo (2021), yang menunjukkan hasil serupa. Selain itu, gaya hidup aktif dan sehat sebagai upaya peningkatan kualitas kesehatan masyarakat menunjukkan bahwa anak yang aktif melakukan aktivitas fisik memiliki kualitas hidup dan kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan anak yang kurang aktif (Putra & Firmansyah, 2021). Kesamaan hasil penelitian tersebut dengan penelitian di SD Negeri Matanggorai menunjukkan bahwa kebiasaan bersepeda merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang secara konsisten memberikan manfaat terhadap pembentukan gaya hidup aktif dan sehat pada anak usia sekolah.

Berdasarkan keseluruhan pembahasan tersebut dapat dipahami bahwa kebiasaan bersepeda memberikan kontribusi dalam menunjang gaya hidup aktif dan sehat siswa SD Negeri Matanggorai. Kontribusi tersebut ditunjukkan melalui tingginya kebiasaan bersepeda yang diikuti oleh tingginya penerapan gaya hidup aktif dan sehat serta didukung oleh tingkat kebugaran jasmani yang baik. Meskipun penelitian ini tidak mengukur besarnya kontribusi secara statistik inferensial, hasil analisis deskriptif menunjukkan adanya keterkaitan yang kuat antara kebiasaan bersepeda dengan terbentuknya perilaku hidup aktif dan sehat pada siswa, sekaligus memperkuat teori bahwa pembiasaan aktivitas fisik sejak usia sekolah dasar merupakan strategi yang efektif untuk membentuk generasi yang lebih sehat, aktif, dan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kebiasaan bersepeda sebagai upaya menunjang gaya hidup aktif dan sehat di SD Negeri Matanggorai, dapat disimpulkan bahwa tujuan penelitian telah tercapai. Kebiasaan bersepeda siswa berada pada kategori sangat baik dengan nilai rata-rata 3,32, gaya hidup aktif dan sehat juga berada pada kategori sangat baik dengan nilai rata-rata 3,71, serta hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) menunjukkan bahwa 93,33% siswa berada pada kategori baik dan baik sekali. Secara keseluruhan, kebiasaan bersepeda memberikan kontribusi dalam menunjang gaya hidup aktif dan sehat siswa, yang tercermin dari keterkaitan antara tingginya kebiasaan bersepeda dengan penerapan perilaku hidup aktif dan sehat serta didukung oleh tingkat kebugaran jasmani yang baik. Meskipun penelitian ini tidak mengukur besarnya kontribusi secara statistik inferensial, hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa bersepeda telah menjadi salah satu aktivitas fisik yang berperan penting dalam mendukung terbentuknya pola hidup sehat pada siswa.

Pembiasaan bersepeda sejak usia sekolah dasar dapat menjadi salah satu alternatif aktivitas fisik yang efektif untuk mendukung gaya hidup aktif dan sehat sekaligus menjaga kebugaran jasmani siswa. Siswa disarankan untuk mempertahankan dan meningkatkan kebiasaan bersepeda secara rutin, aman, dan sesuai kemampuan, baik sebagai sarana transportasi maupun rekreasi. Sekolah dan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) disarankan untuk mengintegrasikan kegiatan bersepeda ke dalam pembelajaran, membangun kesadaran siswa akan manfaat bersepeda melalui penyuluhan dan kampanye gaya hidup aktif, menyediakan fasilitas pendukung seperti area parkir sepeda yang aman dan perlengkapan keselamatan, serta melakukan pemantauan berkala terhadap kebugaran jasmani siswa menggunakan instrumen TKJI. Temuan ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi sekolah, orang tua, dan pihak terkait dalam mendorong budaya aktivitas fisik yang berkelanjutan di lingkungan anak usia sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

Bistara, D. N., Wahyudi, A., & Prasetyo, Y. (2022). Pengaruh aktivitas bersepeda terhadap daya tahan tubuh dan kebugaran jasmani. Jurnal Keolahragaan dan Kesehatan.

Diastutik. (2020). Manfaat bersepeda untuk kesehatan serta meningkatkan semangat belajar bagi siswa.

Firdaus, dkk. (2025). Pengaruh olahraga sepeda statis terhadap peningkatan fungsi kognitif pada dewasa muda dengan gaya hidup sedentari.

Ghozali, I. (2018). Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25 (Edisi 9). Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Hariyanto, R., & Fahmi, M. (2022). Bersepeda sebagai aktivitas fisik dan kebiasaan yang mendukung kesehatan fisik dan sosial anak. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Anak, 8(1), 72-81.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Pedoman gaya hidup sehat masyarakat Indonesia. Jakarta: Kemenkes RI.

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2022). Panduan aktivitas fisik dan pengembangan karakter anak usia sekolah dasar. Jakarta: Kemendikbudristek.

Putra, R. A., & Firmansyah, D. (2021). Gaya hidup aktif dan sehat sebagai upaya peningkatan kualitas kesehatan masyarakat. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 6(2), 145-154. https://doi.org/10.17509/jpjo.v6i2.33456

Ramdhan, A. (2021). Metode penelitian deskriptif dalam kajian pendidikan. Jurnal Metodologi Penelitian, 8(1), 12-20.

Sari, D., & Wahyuni, L. (2022). Pengaruh kualitas tidur terhadap performa fisik dan risiko cedera pada anak usia sekolah. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, 11(2), 57-65.

Sugiarto. (2020). Peran olahraga rekreasi dalam pembentukan karakter dan pendidikan sosial anak. Jurnal Olahraga Rekreasi dan Pendidikan, 2(1), 45-53.

Sugiyono. (2022). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Tarigan, dkk. (2026). Mendorong generasi muda sehat: Edukasi gaya hidup aktif dan pola hidup sehat berkelanjutan. Budimas: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 8(1). https://doi.org/10.29040/budimas.v8i1.19176

Wahyu Indra Bayu, dkk. (2021). Instrumen tes kebugaran jasmani untuk anak usia 10-12 tahun. Jurnal Sporta Saintika, 6(2), 165-176.

Widodo, A. (2021). Aktivitas bersepeda terhadap kebugaran jasmani dan keterampilan motorik kasar anak usia sekolah dasar. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 15(2), 88-96.

Windasari. (2024). Motivasi aktivitas bersepeda yang dilakukan mahasiswa asrama Universitas Negeri Surabaya pada sore hari.

World Health Organization. (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO.

World Health Organization. (2023). WHO guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children and adolescents. World Health Organization.