

Peran Olahraga Dalam Perkembangan Anak Usia Dini

Siti Hazar Agisah¹, Yayat Hidayat², Fitri Fajriyatussaadah³, and Rosita Wulandari⁴

^{1,2,3,4}Department of Early Childhood Islamic Education, STITNU Al-Farabi Pangandaran, Indonesia

*Corresponding author: sitihazaragisah@stitnualfarabi.ac.id

Received: 17 January 2025

Revised: 14 February 2025

Accepted: 17 January 2025

Available online: 30 June 2025

How to cite this article: Agisah, S, H., Hidayat, Y., Fajriyatussaadah, F., & Wulandari, R. (2025). Peran Olahraga Dalam Perkembangan Anak Usia Dini. *Literasi: Journal of Innovation Literacy Studies*, 2 (1), 136–143.

Abstrak

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang sangat penting untuk kesehatan jasmani. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk berfungsi secara efektif dalam pekerjaan dan aktivitas lainnya. Metodologi penelitian untuk artikel ini adalah tinjauan pustaka. Olahraga telah terbukti meningkatkan sistem kekebalan tubuh, kesehatan mental, kesehatan metabolisme, kekuatan otot, fungsi kardiovaskular, meningkatkan daya tahan, menurunkan kolesterol, mengurangi stres, dan banyak lagi. Membakar lemak, meningkatkan kekebalan tubuh, mencegah rasa sakit, melancarkan peredaran darah dan menjaga kesehatan tulang dan sendi. Jika olahraga yang Anda lakukan tidak tepat, maka akan berdampak buruk di kemudian hari. Latihan kekuatan dapat dilakukan secara teratur, terutama untuk mencegah cedera atau hilangnya ukuran dan kekuatan otot. Olahraga teratur meningkatkan kualitas hidup seseorang, menjaga tubuh tetap sehat dan kuat, serta mengurangi risiko penyakit. Selain itu, olahraga meningkatkan kelenturan, elastisitas otot, sirkulasi darah dan juga meningkatkan metabolisme tubuh. Oleh karena itu, olahraga teratur dan terencana merupakan bagian penting dari gaya hidup seimbang dan sehat. Secara umum olahraga merupakan aktivitas motorik manusia tergantung pada teknik yang dilakukan. Ada unsur permainannya, ada rasa senangnya, dilakukan di waktu senggang, dan ada kepuasan tertentu dalam mengerjakannya. Olahraga itu sendiri berasal dari bahasa Indonesia, di mana "olah" berarti mengolah dan "raga" berarti tubuh. Oleh karena itu, olahraga dapat didefinisikan sebagai aktivitas fisik apa pun yang melibatkan gerakan tubuh yang teratur, terencana, dan terkendali.

Kata Kunci: Manfaat Olahraga, Motorik, Kesehatan.

Abstract

Sport is a physical activity that is very important for physical health. Physical fitness is the body's ability to function effectively in work and other activities. The research methodology for this article is a literature review. Exercise has been shown to improve the immune system, mental health, metabolic health, muscle strength, cardiovascular function, increase endurance, lower cholesterol, reduce stress, and more. Burns fat,

increases immunity, prevents pain, improves blood circulation and maintains healthy bones and joints. If the exercise you do is not appropriate, it will have a bad impact in the future. Strength training can be done regularly, especially to prevent injury or loss of muscle size and strength. Regular exercise improves a person's quality of life, keeps the body healthy and strong, and reduces the risk of disease. In addition, exercise increases flexibility, muscle elasticity, blood circulation and also increases the body's metabolism. Therefore, regular and planned exercise is an important part of a balanced and healthy lifestyle. In general, sport is a human motor activity depending on the technique used. There is an element of play, there is a sense of fun, it is done in your spare time, and there is a certain satisfaction in doing it. Sport itself comes from Indonesian, where "olah" means to cultivate and "raga" means body. Therefore, exercise can be defined as any physical activity that involves regular, planned and controlled body movements.

Keywords: Benefits Of Sports, Motor Skills, Health.

1. Introduction

Masa anak usia dini merupakan periode perkembangan yang sangat krusial dalam kehidupan manusia, di mana berbagai aspek pertumbuhan fisik, kognitif, sosial, dan emosional terjadi secara pesat dan bersamaan (Mado, 2024). Periode yang sering disebut sebagai "golden age" atau masa emas ini berlangsung dari usia 0-5 tahun, dan pengalaman serta stimulasi yang diterima pada masa ini memiliki dampak signifikan terhadap perkembangan selanjutnya (RSIA Bina Medika, 2024). Pada tahap ini, otak anak sedang berkembang dengan sangat pesat, sehingga stimulasi yang tepat dan terstruktur menjadi sangat penting untuk memastikan pertumbuhan dan pembentukan karakter yang optimal (Prasasti, 2019).

Aktivitas fisik dan olahraga telah terbukti memainkan peran yang sangat penting dalam mendukung perkembangan holistik anak usia dini (Safitri, 2024). World Health Organization (WHO) merekomendasikan bahwa anak usia 1-2 tahun harus melakukan aktivitas fisik minimal 180 menit sehari dengan berbagai intensitas, sedangkan anak usia sekolah (5-12 tahun) memerlukan aktivitas fisik minimal 60 menit per hari untuk mengoptimalkan tumbuh kembang tulang, otot, dan otak mereka (Prasasti, 2019). Aktivitas fisik yang teratur dan terukur tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga meningkatkan fungsi kognitif, kesehatan mental, dan kemampuan sosial-emosional anak (Cicilia, 2021).

Dari perspektif perkembangan fisik, olahraga membantu memperkuat otot dan tulang, meningkatkan koordinasi motorik kasar dan halus, serta mencegah obesitas pada anak (UNESA, 2025). Penelitian menunjukkan bahwa partisipasi dalam olahraga terorganisir dapat mengurangi laju peningkatan Body Mass Index (BMI) pada periode adiposity rebound masa kanak-kanak (Dunton, dkk. 2012). Lebih lanjut, aktivitas fisik yang cukup sejak usia dini sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal, karena gerakan yang terukur dan teratur akan mengoksigenisasi jaringan tubuh anak, sehingga tulang akan bertumbuh dengan baik dan otot berkembang optimal (Cicilia, 2021).

Dari segi perkembangan kognitif, penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan positif dengan fungsi otak dan kemampuan belajar anak (Chaddock, 2014). Anak-anak yang memiliki kebugaran fisik tinggi menunjukkan volume otak yang lebih besar di area basal ganglia dan hippocampus, yang berkaitan dengan performa superior dalam tugas kontrol kognitif dan memori dibandingkan dengan anak-anak yang

kurang bugar (Dunton, dkk. 2012). Aktivitas fisik juga terbukti meningkatkan perilaku on-task, kreativitas, pemecahan masalah, dan memori kerja pada anak usia sekolah dasar (Birkbeck, 2023).

Aspek sosial-emosional juga mendapat manfaat signifikan dari partisipasi dalam olahraga (Mado, 2024). Melalui kegiatan olahraga, anak-anak belajar nilai-nilai penting seperti disiplin, kerja sama tim, sportivitas, dan fair play (Mado, 2024). Olahraga juga membantu anak dalam mengelola emosi dan mengatasi stres, serta meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan bersosialisasi (UNESA, 2025). Nilai-nilai dalam olahraga seperti kedisiplinan, kerja keras, sportivitas, pantang menyerah, dan kerjasama dapat mewujudkan indikator perkembangan positif anak yang mencakup 5C (competence, confidence, character, connections, dan compassion/caring).

Meskipun manfaat olahraga bagi perkembangan anak usia dini telah banyak diketahui, masih terdapat beberapa permasalahan yang perlu mendapat perhatian serius. Data global menunjukkan bahwa kegagalan memenuhi aktivitas fisik yang cukup bertanggung jawab atas 5 juta kematian setiap tahun di semua kelompok umur, dengan lebih dari 23% orang dewasa dan 80% remaja tidak melakukan aktivitas fisik yang memadai (Begita, 2020). Tren penurunan kebugaran fisik anak-anak dan remaja telah terjadi secara global dalam tiga dekade terakhir, yang tidak mengherankan mengingat perubahan gaya hidup, inaktivitas fisik, dan peningkatan screen time di seluruh dunia (Piores, dkk. 2023).

Fenomena rendahnya partisipasi anak dalam kegiatan olahraga di Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) menjadi permasalahan yang cukup serius (Fahdan & Pratama, 2025). Salah satu alasan utama adalah kurangnya minat anak dalam kegiatan olahraga yang disediakan oleh lembaga pendidikan, di mana aktivitas olahraga yang monoton, tidak menarik, atau terlalu berfokus pada hasil daripada proses sering membuat anak merasa bosan atau tertekan (Fahdan & Pratama, 2025). Padahal, pada usia ini anak-anak lebih membutuhkan pendekatan yang menyenangkan dan kreatif dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.

Lingkungan sosial dan budaya di sekitar anak juga turut mempengaruhi partisipasi mereka dalam kegiatan olahraga (Fahdan & Pratama, 2025). Banyak orang tua yang lebih mendorong anak untuk fokus pada kegiatan akademis dibandingkan dengan kegiatan fisik, karena adanya anggapan bahwa prestasi akademis lebih penting dan akan membawa keberhasilan di masa depan (Fahdan & Pratama, 2025). Hal ini menciptakan gap antara pemahaman teoritis tentang pentingnya olahraga dengan implementasi praktis di lapangan.

Berdasarkan kajian literatur yang telah dilakukan, meskipun banyak penelitian telah menyoroti pentingnya olahraga dalam perkembangan anak, masih terdapat kesenjangan pengetahuan yang signifikan dalam beberapa aspek (Mado, 2024). Pertama, masih kurangnya penelitian yang secara khusus mengeksplorasi dampak kegiatan olahraga pada peserta didik di anak usia dini dengan pendekatan yang komprehensif dan holistik (Mado, 2024). Kebanyakan penelitian sebelumnya hanya berfokus pada manfaat fisik olahraga, sementara dampaknya terhadap aspek motorik, kognitif, sosial, dan emosional anak belum dieksplorasi secara mendalam dan terintegrasi.

Kedua, terdapat celah pengetahuan tentang jenis olahraga yang paling bermanfaat untuk anak usia dini, intensitas yang tepat sesuai dengan tahap perkembangan mereka, dan bagaimana memadukan kegiatan olahraga dengan pendekatan pendidikan anak usia dini yang efektif (Mado, 2024). Penelitian yang ada belum memberikan panduan praktis

yang spesifik tentang bagaimana merancang program olahraga yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan perkembangan anak usia dini.

Ketiga, masih terbatasnya penelitian yang mengkaji strategi efektif untuk meningkatkan partisipasi anak dalam kegiatan olahraga di lingkungan PAUD (Fahdan & Pratama, 2025). Penelitian tentang faktor-faktor yang mempengaruhi minat dan motivasi anak, serta bagaimana menciptakan lingkungan yang mendukung partisipasi aktif dalam olahraga masih perlu dikembangkan lebih lanjut.

Berdasarkan permasalahan dan kesenjangan penelitian yang telah diidentifikasi, penelitian ini bertujuan untuk mengisi gap pengetahuan tersebut dengan menyelidiki secara komprehensif peran olahraga dalam perkembangan anak usia dini (Mado, 2024). Tujuan khusus penelitian ini meliputi: pertama, mengidentifikasi jenis olahraga yang paling relevan dan bermanfaat untuk mendukung perkembangan holistik anak usia dini; kedua, menentukan intensitas dan durasi aktivitas olahraga yang sesuai dengan tahap perkembangan anak; dan ketiga, mengembangkan kerangka pedagogis olahraga yang dapat digunakan untuk mendukung perkembangan optimal anak usia dini di tingkat PAUD.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi berharga dalam pengembangan strategi pendidikan yang holistik dan berbasis bukti untuk anak usia dini melalui implementasi kegiatan olahraga yang terstruktur dan bermakna (Mado, 2024). Temuan dari penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi rujukan bagi praktisi pendidikan anak usia dini, orang tua, dan pembuat kebijakan dalam merancang program aktivitas fisik yang efektif untuk mendukung tumbuh kembang optimal anak di masa golden age mereka.

Penelitian ini memiliki signifikansi teoretis dan praktis yang penting dalam bidang pendidikan anak usia dini dan kesehatan anak. Secara teoretis, penelitian ini akan memperkaya khazanah ilmu pengetahuan tentang hubungan antara aktivitas fisik dan perkembangan holistik anak usia dini, serta memberikan landasan empiris yang kuat untuk pengembangan teori-teori baru dalam bidang ini. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai panduan untuk mengembangkan kurikulum PAUD yang lebih komprehensif, merancang program pelatihan untuk guru PAUD, dan memberikan edukasi kepada orang tua tentang pentingnya aktivitas fisik dalam mendukung tumbuh kembang anak di masa emas mereka.

2. Methods

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kajian pustaka. Pendekatan ini bertujuan untuk memberikan tinjauan mendalam terhadap berbagai literatur relevan mengenai manfaat olahraga untuk anak usia dini. Kajian pustaka dilakukan dengan cara mengumpulkan dan menganalisis berbagai penelitian terdahulu yang berkaitan dengan topik ini, menyusun kerangka teori, menganalisis hasil penelitian terdahulu, dan mengkaji manfaat olahraga untuk anak usia dini. Diformulasikan suatu kajian ilmiah argumen untuk hubungan tersebut. Langkah pertama metode ini adalah mengidentifikasi sumber literatur dari berbagai basis data akademis seperti Google Scholar, JSTOR, dan PubMed. Literatur yang ditelusuri meliputi jurnal ilmiah, buku, dan artikel yang membahas tentang Manfaat Olahraga untuk meningkatkan aktivitas fisik, dan pemantauan aktivitas fisik, serta studi empiris tentang kebiasaan olahraga pada anak usia dini. termasuk artikel dan laporan penelitian. Setelah literatur dikumpulkan, peneliti akan menetapkan kriteria inklusi dan eksklusi untuk memastikan bahwa hanya studi yang paling relevan dengan fokus penelitian yang dianalisis lebih lanjut. Kriteria inklusi

mencakup studi yang menyelidiki tentang manfaat olahraga untuk anak usia dini, sementara kriteria eksklusi mencakup literatur yang tidak relevan dengan konteks anak atau tidak memiliki data empiris yang kuat. Ini termasuk literatur yang tidak disertakan. Setelah melalui tahap seleksi, literatur yang terkumpul dikelompokkan berdasarkan tema-tema tertentu, seperti manfaat olahraga, pentingnya olahraga untuk kesehatan tubuh, olahraga untuk perkembangan motorik dan lainnya. diubah menjadi Pengelompokan ini dimaksudkan untuk memudahkan peneliti menganalisis pola, hubungan, dan tren yang muncul dari penelitian sebelumnya. Setiap kelompok topik dianalisis secara rinci untuk menentukan manfaat olahraga untuk anak usia dini dalam mempromosikan dan mengubah perilaku olahraga di kalangan anak – anak . Hasil analisis ini digunakan untuk menarik kesimpulan yang lebih umum mengenai dampak kedua variabel.

3. Results and Discussion

Olahraga bukan hanya sekedar aktivitas fisik namun memiliki peran yang sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Arti lebih spesipiknya Olahraga merupakan aktivitas gerak dalam bentuk permainan yang memiliki aturan dan dapat dikompetisikan misalnya sepakbola, bola basket, bola voli, dan lainnya. sementara aktivitas fisik merupakan aktivitas gerak dalam kegiatan keseharian misalnya naik-turun anak tangga, menjemur pakaian, bermain sepeda dan lain sebagainya. Kedua-duanya sama bermanfaat bagi tubuh. Tetapi dengan olahraga lebih rekreatif untuk dilakukan karena biasanya melibatkan lebih dari satu orang sehingga relatif lebih baik untuk memberdayakan kesehatan jasmani (physical wellbeing) dan kesehatan rohani (mental wellbeing). Olahraga dapat dijadikan sarana untuk membentuk anak menjadi pribadi yang sehat, kuat dan berkarakter. Hal ini karena nilai-nilai dalam olahraga seperti kedisiplinan, kerja keras, sportivitas, pantang menyerah dan kerjasama dapat mewujudkan indikator perkembangan positif anak yang mencakup 5C (competence, confidence, character, connections, dan compassion/caring (Syaukani, Dkk 2022).

Olahraga sangat penting untuk mempertahankan kebugaran seseorang terutama pada anak usia dini. Selain itu olahraga juga merupakan suatu perilaku aktif yang menggiatkan metabolisme dan mempengaruhi fungsi kelenjar di dalam tubuh untuk memproduksi sistem kekebalan tubuh dalam upaya mempertahankan tubuh dari gangguan penyakit dan stress. Oleh karena itu, sangat dianjurkan kepada setiap orang untuk melakukan kegiatan olahraga secara rutin dan terstruktur dengan baik. Pertumbuhan dan perkembangan pada anak merupakan hal yang sangat penting untuk diperhatikan oleh semua orang tua. Karena dengan mengetahui pertumbuhan dan perkembangan anak, kita akan mengetahui perkembangan fisik, kognitif, dan sosial, emosional yang merupakan penuntun bagi para orang tua dan guru dalam mengkaji tingkat fungsional anak dan penyesuaiannya terhadap olahraga yang diberikan pada anak. Berikut beberapa jenis olahraga yang dapat di lakukan oleh anak-anak usia dini antara lain seperti: Berlari, melompat, senam, berenang, dan scooter untuk melatih keseimbangan, kelincahan dan koordinasi.

Manfaat Melakukan Aktifitas Olahraga Untuk Anak Usia Dini

Berikut merupakan beberapa manfaat yang bisa didapatkan anak Ketika anak rutin berolahraga:

- a. Dalam Perkembangan Fisik, seperti pertumbuhan pada tulang dan otot; Olahraga yang merangsang pertumbuhan tulang dan otot, anak akan menjadi lebih kuat dan sehat. Kemudian koordinasi dan keseimbangan; yang mana aktivitas fisik dapat

membantu meningkatkan koordinasi gerak, keseimbangan dan kelenturan tubuh anak. yang terakhir pencegahan obesitas; Melalui olahraga dapat membantu membakar kalori dan membantu menjaga berat badan agar anak tetap ideal.

- b. Dalam Perkembangan Kognitif, seperti meningkatkan kemampuan belajar; Olahraga yang menghasilkan rangsang produksi hormon endorphin dapat meningkatkan suasana hati dan konsentrasi anak sehingga dapat membantu proses belajar. Kemudian meningkatkan daya ingat; Dengan aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan aliran darah ke otak serta memperkuat koneksi antar sel saraf sehingga akan meningkatkan daya ingat yang kuat pada kognitif anak.
- c. Dalam perkembangan sosial dan Emosional dapat meningkatkan kepercayaan diri; Ketika anak-anak mampu melakukan gerakan-gerakan baru atau mencapai tujuan dalam olahraga hingga kepercayaan dalam dirinya akan meningkat, kemudian dapat meningkatkan kemampuan bersosialisasi; Bermain olahraga bersama teman sebaya akan membantu anak belajar berinteraksi, bekerja sama dan menghargai perbedaan. Yang terakhir mengurangi stres; Dengan melakukan aktivitas, olahraga merupakan cara yang efektif untuk mengurangi stress dan kecemasan pada anak.

Selain itu terdapat Dampak-dampak positif untuk anak yang sering melakukan kegiatan Olahraga diantaranya:

- a. Kesehatan Dengan berolahraga dapat mengurangi resiko berbagai penyakit khususnya yang berkaitan dengan obesitas. Banyak penelitian menunjukkan, obesitas pada anak-anak meningkatkan risiko terjadinya penyakit degeneratif, seperti jantung, stroke, dan diabetes, pada usia yang lebih muda.
- b. Kebugaran Olahraga yang dilakukan sesuai takaran akan membuat anak bugar sehingga anak bisa lebih aktif dan produktif.
- c. Keterampilan Motorik merupakan perkembangan pengendalian gerakan tubuh melalui kegiatan yang terkoordinir antara susunan saraf, dan otot. Perkembangan motorik meliputi motorik kasar dan halus. Motorik kasar merupakan gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar sedangkan motorik halus merupakan gerakan tubuh dengan menggunakan otot-otot halus.

Olahraga untuk anak usia dini sangat efektif jika dilakukan selayaknya dikemas menjadi suatu permainan yang menyenangkan untuk anak. Selain mengembangkan aspek-aspek di atas dapat juga mengembangkan aspek psikososial, yaitu mengembangkan nilai-nilai diri anak secara positif menuju pembentukan karakter yang sportif, dinamis, kreatif, penuh toleransi, jujur, dan bertanggung jawab. Telah disadari oleh manusia bahwa bermain merupakan kegiatan yang menyenangkan dan sangat bermanfaat, kegiatan bermain bagi anak-anak sangat penting untuk penyesuaian diri terhadap lingkungan hidupnya. Unsur gerak yang dilakukan pada saat bermain sangat bermanfaat untuk merangsang perkembangan fisik dan mental anak, karena pada masa anak-anak merupakan masa yang sangat penting untuk memperbaiki dan menyelaraskan gerakan dasar dalam kemampuan motoriknya. (Arya,D.,P 2021).

4. Conclusions

Olahraga adalah aktivitas fisik yang penting untuk kesehatan jasmani, yang telah terbukti meningkatkan sistem kekebalan tubuh, kesehatan mental, kesehatan metabolisme, kekuatan otot, fungsi kardiovaskular, meningkatkan daya tahan, menurunkan kolesterol, mengurangi stres, dan banyak lagi. Olahraga teratur dan terencana merupakan bagian penting dari gaya hidup seimbang dan sehat. Olahraga

dapat didefinisikan sebagai aktivitas fisik apa pun yang melibatkan gerakan tubuh teratur, terencana, dan terkendali.

Metode penelitian ini bertujuan untuk memberikan tinjauan mendalam terhadap berbagai literatur relevan mengenai dampak media sosial dan aplikasi olahraga digital terhadap kebiasaan latihan generasi muda. Kajian pustaka dilakukan dengan cara mengumpulkan dan menganalisis berbagai penelitian terdahulu, menyusun kerangka teori, menganalisis hasil penelitian terdahulu, dan mengkaji hubungan antara penggunaan media sosial dan aplikasi olahraga digital dengan perubahan dalam olahraga. Olahraga bukan hanya sekedar aktivitas fisik namun memiliki peran yang sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini.

5. References

- Aep Rohendi, A. B. (2019). Pengaruh Latihan Permainan Bola Basket, Futsal dan Motivasi Berprestasi terhadap Kebugaran Jasmani. *Jurnal Olahraga*, 5(2).
- Aditia, D. A. (2015). Penerapan Nilai-Nilai Positif Olahraga Dalam Interaksi Sosial Antar Siswa di SMA. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 4(12).
- Arya Dwi Prastickho (2021). ARTIKEL Manfaat Olahraga bagi Anak Usia Dini Di Unduh 13 Januari 13.25 WIB <https://m.batamtoday.com/berita163178-Manfaat-Olahraga-bagi-Anak-Usia-Dini>.
- Begita. (2020). Ini Panduan Aktivitas Balita Terbaru dari WHO, Catat!. Diakses pada 12 Februari 2025. <https://www.orami.co.id/magazine/panduan-aktivitas-balita-terbaru-dari-who>
- Birkbeck, University of London. (2023). Physical activity improves children's cognitive outcomes. Diakses pada 12 Februari 2025. <https://www.bbk.ac.uk/news/physical-activity-improves-childrens-cognitive-outcomes>
- Chaddock-Heyman, L., Hillman, C. H., Cohen, N. J., & Kramer, A. F. (2014). III. The importance of physical activity and aerobic fitness for cognitive control and memory in children. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 79(4), 25-50.
- Cicilia, M. (2021). Ahli gizi ungkap pentingnya anak 5-12 tahun wajib bergerak aktif. Diakses pada 12 Februari 2025. <https://kupang.antaranews.com/berita/56285/ahli-gizi-ungkap-pentingnya-anak-5-12-tahun-wajib-bergerak-aktif>
- Dunton, G., McConnell, R., Jerrett, M., Wolch, J., Lam, C., Gilliland, F., & Berhane, K. (2012). Organized physical activity in young school children and subsequent 4-year change in body mass index. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 166(8), 713-718.
- Fahdan, N. A., & Pratama, R. S. (2025). Strategi Meningkatkan Partisipasi Anak dalam Kegiatan Olahraga di PAUD. *Khirani: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(1), 01-15.
- Komarudin. (2015). Pengantar Psikologi Olahraga. Bahan Kuliah Psikologi Olahraga. Yogyakarta: Uny
- Lema, I. R., & Cahya, K. D. (2019). Pentingnya Olahraga Dalam Kehidupan Sehari Agar Sehat dan Bugar. <https://doi.org/10.31219/osf.io/sr25x>
- Mado, A. (2024). Sports in Early Childhood for Optimal Holistic Development: A Comprehensive Exploration of MKSE. *Academia Open*, 9(1), 10-21070.

- Piores, V. F., Dev, R. D. O., Muhamad, M. M., & Kari, D. N. P. M. (2023). Current trends and issues involving screen time and physical activity engagement among school students: a thematic review. *Physical Education Theory and Methodology*, 23(3), 447-457.
- Prasasti, G. D. (2019). Cek, Tips WHO agar Anak Balita Tetap Aktif dan Sehat. Diakses pada 12 Februari 2025. <https://www.liputan6.com/health/read/3952596/cek-tips-who-agar-anak-balita-tetap-aktif-dan-sehat>
- RSIA Bina Medika. (2024). Periode Golden Age dalam Tumbuh Kembang Anak. Diakses pada 12 Februari 2025. <https://rsiabinamedika.com/periode-golden-age-dalam-tumbuh-kembang-anak/>
- Safitri, A. N. (2024). PERAN OLAHRAGA BAGI TUMBUH KEMBANG ANAK USIA DINI. *Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga*, 4(2), 11-20. <https://doi.org/10.6732/jayabama.v4i2.9314>
- Safitri, K. N., Irdhillah, S., Deskia, M., Naufaldy, M. F., Rahayu, R., Kusumawicitra, N., ... & Mulyana, A. (2024). Pembelajaran Penjasorkes Di Sekolah Dasar: Manfaat Olahraga Untuk Kesehatan Tubuh. *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Ilmu Pendidikan*, 3(2), 44-56.
- Salim & Haidir. (2019). *Penelitian Pendidikan: Metode, Pendekatan, dan jenis*. Jakarta: Kencana.
- Syaukani, A. A., Sanggita, M., & Rahman, A. (2022). Edukasi Manfaat Olahraga Terstruktur Bagi Pembentukan Karakter 5C Anak Pada Orang Tua Murid Humble Basketball Academy di Kota Surakarta. *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*, 3(1), 122-129.
- UNESA. (2025). Mendorong Anak Usia Dini untuk Berolahraga: Investasi Sehat Sejak Dini. Diakses pada 12 Februari 2025. <https://paud.fip.unesa.ac.id/post/mendorong-anak-usia-dini-untuk-berolahraga-investasi-sehat-sejak-dini>