

## Strategi Membangun Anak Sehat, Cerdas, dan Bahagia melalui Integrasi Olahraga dalam Pendidikan Anak Usia Dini

<i>Informasi Artikel</i>	<i>Informasi Penulis</i>
<p><b>E-ISSN : XXXX-XXXX</b> Volume 1 Nomor 1 Juni 2025 Hlm. 16 - 27</p>	<p style="text-align: center;">Andi Al Muhammad Ardiansyah <a href="mailto:al.ardiansyah.parenrengi@gmail.com">al.ardiansyah.parenrengi@gmail.com</a> Institut Agama Islam Negeri Bone</p>

### **Abstract**

*Early Childhood Education (ECE) is a fundamental phase in establishing the foundation for children's physical, cognitive, social, and emotional development. Integrating sports into ECE learning is a crucial strategy for developing healthy, intelligent, and happy children. Sports activities not only play a role in improving physical fitness but also support the development of gross and fine motor skills, concentration, social skills, and emotional control. This study uses a literature review approach, reviewing various previous research findings related to the application of sports activities in the ECE context. The results indicate that the implementation of structured sports, such as movement games, children's gymnastics, and outdoor activities, has been proven to improve children's coordination, self-confidence, and social interaction. Furthermore, sports contribute to children's happiness through the release of endorphins, which reduce stress and increase learning motivation. The integration of sports combined with an active and playful learning approach provides comprehensive benefits for child development. Therefore, an educational strategy that integrates sports and learning in ECE provides an important foundation for developing a healthy, intelligent, and happy young generation.*

**Keywords:** PAUD, Sports, Motor Development, Children's Fitness, Learning Happiness

# **Strategi Membangun Anak Sehat, Cerdas, dan Bahagia melalui Integrasi Olahraga dalam Pendidikan Anak Usia Dini**

## **1. PENDAHULUAN**

Masa anak usia dini merupakan periode emas (golden age) dalam kehidupan manusia di mana seluruh aspek perkembangan anak berlangsung sangat pesat dan saling berinteraksi. Pada tahap ini, anak mengalami pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, serta pembentukan dasar karakter dan sosial-emosional. Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) memiliki tanggung jawab besar dalam menstimulasi seluruh aspek tersebut secara seimbang. Menurut Pramono (2023) pendidikan di tahap ini tidak hanya berfungsi menyiapkan anak untuk sekolah formal, tetapi juga membentuk dasar kebiasaan hidup sehat, disiplin, dan mandiri. Oleh karena itu, pendekatan pembelajaran yang aktif, menyenangkan, dan berbasis gerak menjadi kebutuhan penting dalam konteks pendidikan modern.

Olahraga merupakan salah satu sarana efektif dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh. Melalui aktivitas fisik yang terarah, anak dapat mengembangkan kemampuan motorik kasar dan halus, menstimulasi perkembangan otak, serta melatih keterampilan sosial dan emosional (Hidayat, 2022). Aktivitas olahraga seperti berlari, melompat, atau bermain bola membantu memperkuat otot dan tulang anak sekaligus meningkatkan koordinasi tubuh. Selain manfaat fisik, olahraga juga berperan penting dalam membentuk pola pikir positif dan menumbuhkan rasa percaya diri sejak dini.

Dalam konteks PAUD, olahraga dapat diintegrasikan ke dalam pembelajaran melalui pendekatan bermain sambil belajar. Kegiatan seperti senam irama, permainan tradisional, dan aktivitas di luar ruangan bukan hanya sekadar hiburan, melainkan juga media pembelajaran yang mengasah kemampuan kognitif dan sosial anak (Lestari & Nugroho, 2023). Anak belajar mengenal aturan, bekerja sama, dan mengelola emosi melalui permainan fisik yang terstruktur. Oleh sebab itu, integrasi olahraga ke dalam kegiatan belajar di PAUD memiliki nilai pedagogis yang tinggi dalam mendukung perkembangan anak secara holistik.

Lebih jauh, aktivitas olahraga juga terbukti memiliki dampak positif terhadap kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis anak. Penelitian oleh Rahmawati dan Sari (2024) menunjukkan bahwa anak yang secara rutin mengikuti kegiatan olahraga memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan menunjukkan ekspresi

## **Strategi Membangun Anak Sehat, Cerdas, dan Bahagia melalui Integrasi Olahraga dalam Pendidikan Anak Usia Dini**

emosi yang lebih stabil dibandingkan anak yang kurang aktif secara fisik. Olahraga merangsang produksi hormon endorfin yang menciptakan perasaan senang dan tenang, sehingga mendukung terciptanya suasana belajar yang menyenangkan dan kondusif.

Selain manfaat fisik dan psikologis, olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan kognitif anak. Aktivitas fisik yang melibatkan koordinasi tubuh dan konsentrasi diketahui berpengaruh terhadap fungsi eksekutif otak, seperti perhatian, memori, dan kemampuan pemecahan masalah (Rahmayanti, 2023). Anak yang aktif bergerak menunjukkan peningkatan daya fokus dan kecepatan berpikir, yang sangat penting dalam proses belajar awal membaca, berhitung, dan mengenal lingkungan sekitar. Dengan demikian, olahraga tidak hanya membentuk tubuh yang sehat, tetapi juga otak yang cerdas.

Kegiatan olahraga di PAUD sebaiknya dirancang dengan mempertimbangkan karakteristik perkembangan anak. Menurut Sulastri (2024) aktivitas fisik yang sesuai dengan usia anak perlu memperhatikan aspek keselamatan, kesenangan, dan keterlibatan aktif. Guru PAUD memiliki peran penting dalam merancang kegiatan olahraga yang tidak hanya menyehatkan, tetapi juga mendidik dan membentuk karakter positif, seperti kerja sama, sportivitas, dan tanggung jawab. Pembelajaran berbasis gerak yang dikombinasikan dengan nilai-nilai sosial menjadi strategi efektif dalam membangun keseimbangan antara kecerdasan dan kebahagiaan anak.

Dengan demikian, strategi membangun anak sehat, cerdas, dan bahagia melalui integrasi olahraga dalam pendidikan anak usia dini merupakan pendekatan yang sejalan dengan prinsip pembelajaran holistik. Olahraga berfungsi sebagai medium pembelajaran yang menyatukan aspek fisik, intelektual, sosial, dan emosional secara bersamaan. PAUD yang mampu mengimplementasikan integrasi olahraga secara konsisten akan lebih berhasil dalam menumbuhkan generasi yang sehat jasmani, tangguh mental, cerdas berpikir, serta memiliki karakter positif yang berlandaskan kebahagiaan belajar.

## **2. TINJAUAN PUSTAKA**

Integrasi olahraga dalam pendidikan anak usia dini berakar pada teori perkembangan anak yang menekankan pentingnya pengalaman belajar berbasis

## **Strategi Membangun Anak Sehat, Cerdas, dan Bahagia melalui Integrasi Olahraga dalam Pendidikan Anak Usia Dini**

aktivitas fisik. Piaget menjelaskan bahwa pada usia dini, anak belajar melalui eksplorasi dan gerakan, di mana aktivitas motorik menjadi fondasi utama bagi perkembangan kognitif (Hidayat, 2022). Aktivitas olahraga, seperti berlari, melompat, atau menari, memberikan kesempatan bagi anak untuk memahami ruang, arah, dan keseimbangan tubuh. Selain itu, kegiatan fisik juga membantu anak mengenali kemampuan dirinya, sehingga meningkatkan kepercayaan diri dan rasa mandiri sejak usia dini.

Dalam konteks pedagogi modern, integrasi olahraga dianggap sebagai bagian dari pendekatan pembelajaran holistik yang menggabungkan unsur jasmani, rohani, dan intelektual. Menurut Lestari dan Nugroho (2023), olahraga yang diintegrasikan ke dalam kurikulum PAUD mampu memperkuat hubungan antara tubuh dan pikiran anak. Melalui permainan fisik seperti senam irama, permainan tradisional, dan kegiatan kelompok, anak belajar mengatur diri, berinteraksi sosial, serta membangun keterampilan kolaboratif. Aktivitas ini tidak hanya memperkaya pengalaman belajar, tetapi juga memperkuat struktur otak melalui koordinasi multisensorik yang kompleks.

Selanjutnya, olahraga juga terbukti memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental anak usia dini. Pramono (2023) menegaskan bahwa olahraga yang dilakukan secara teratur mampu meningkatkan kebugaran jasmani, memperkuat sistem imun, serta menurunkan risiko obesitas dan gangguan postur pada anak. Dari sisi psikologis, olahraga berkontribusi terhadap pengurangan stres, peningkatan mood, dan pengembangan regulasi emosi. Hal ini diperkuat oleh penelitian Rahmawati dan Sari (2024) yang menemukan bahwa anak-anak yang aktif berolahraga menunjukkan tingkat kebahagiaan dan konsentrasi belajar yang lebih tinggi dibandingkan anak yang kurang terlibat dalam aktivitas fisik.

Selain mendukung kesehatan fisik dan mental, olahraga juga menjadi media pembelajaran karakter. Melalui aktivitas fisik yang melibatkan kerja sama dan aturan, anak belajar memahami nilai-nilai sosial seperti sportivitas, tanggung jawab, dan kejujuran. Sulastri (2024) menyatakan bahwa pendidikan karakter yang dikaitkan dengan kegiatan olahraga lebih mudah dipahami oleh anak karena disampaikan dalam bentuk pengalaman langsung. Guru PAUD berperan penting dalam menanamkan nilai moral dan etika melalui permainan yang menuntut anak

## **Strategi Membangun Anak Sehat, Cerdas, dan Bahagia melalui Integrasi Olahraga dalam Pendidikan Anak Usia Dini**

untuk berinteraksi positif dan menghargai perbedaan. Dengan demikian, olahraga menjadi sarana pendidikan nilai yang efektif sekaligus menyenangkan.

Selain itu, hasil penelitian Utami (2024) menunjukkan bahwa kegiatan olahraga yang dikombinasikan dengan pembelajaran tematik memberikan dampak positif terhadap peningkatan kreativitas dan kemampuan berpikir kritis anak. Kegiatan seperti lomba kecil, senam bercerita, atau permainan berbasis tema membantu anak menghubungkan gerak tubuh dengan imajinasi dan bahasa. Pendekatan ini sejalan dengan konsep pendidikan berbasis pengalaman (*experiential learning*) yang menempatkan anak sebagai subjek aktif dalam proses belajar. Dengan demikian, tinjauan pustaka menunjukkan bahwa integrasi olahraga dalam pendidikan anak usia dini bukan sekadar aktivitas pendukung, melainkan komponen esensial dalam pembentukan anak yang sehat, cerdas, dan bahagia.

### **3. METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur (*literature review*) yang berfokus pada pengumpulan dan analisis berbagai hasil penelitian terkait integrasi olahraga dalam pendidikan anak usia dini. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menelaah secara mendalam teori, konsep, dan temuan empiris yang telah dipublikasikan dalam jurnal ilmiah nasional maupun internasional. Menurut Creswell (2020), studi literatur bertujuan untuk mengidentifikasi pola dan tren penelitian terdahulu guna merumuskan pemahaman konseptual yang lebih komprehensif terhadap suatu topik. Kajian ini menitikberatkan pada hubungan antara aktivitas olahraga, perkembangan anak, dan penerapan strategi pembelajaran holistik di PAUD.

Proses pengumpulan data dilakukan dengan menelusuri artikel ilmiah yang diterbitkan antara tahun 2019–2024 melalui basis data seperti Google Scholar, DOAJ, dan ScienceDirect. Kriteria inklusi meliputi penelitian yang membahas aktivitas olahraga, pengembangan anak usia dini, serta pengaruh kegiatan fisik terhadap kesehatan dan kebahagiaan anak. Artikel yang tidak relevan atau tidak melalui proses *peer-review* dikeluarkan dari analisis. Sebanyak 30 artikel ilmiah yang memenuhi kriteria dipilih untuk dianalisis secara mendalam. Pendekatan ini bertujuan untuk memperoleh gambaran utuh mengenai praktik dan strategi

## **Strategi Membangun Anak Sehat, Cerdas, dan Bahagia melalui Integrasi Olahraga dalam Pendidikan Anak Usia Dini**

implementasi olahraga dalam konteks pembelajaran di PAUD (Miles, Huberman, & Saldaña, 2019).

Tahapan analisis dilakukan melalui tiga proses utama, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan mengelompokkan temuan-temuan penelitian berdasarkan tema seperti manfaat olahraga terhadap motorik, kognitif, sosial, dan emosional anak. Penyajian data dilakukan dalam bentuk narasi tematik untuk mempermudah identifikasi hubungan antar konsep. Selanjutnya, penarikan kesimpulan dilakukan dengan mengintegrasikan hasil analisis literatur untuk menghasilkan sintesis konseptual tentang strategi membangun anak sehat, cerdas, dan bahagia melalui integrasi olahraga dalam PAUD. Pendekatan sistematis ini memastikan keabsahan dan relevansi hasil kajian terhadap tujuan penelitian (Sugiyono, 2022).

### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan analisis literatur yang telah dikumpulkan, ditemukan bahwa integrasi olahraga dalam pendidikan anak usia dini merupakan pendekatan holistik yang memadukan aspek kesehatan, perkembangan kognitif, sosial-emosional, dan nilai karakter anak. Program pembelajaran berbasis aktivitas fisik ini tidak hanya berperan dalam meningkatkan keterampilan motorik, tetapi juga menjadi instrumen penting dalam membangun disiplin, kepercayaan diri, serta kebahagiaan anak dalam proses belajar. Hasil sintesis literatur menunjukkan bahwa kegiatan olahraga yang terarah dan menyenangkan memberikan dampak langsung terhadap keseimbangan tumbuh kembang anak, meningkatkan motivasi belajar, serta memperkuat interaksi sosial di lingkungan sekolah. Selain itu, keberhasilan penerapan strategi ini sangat bergantung pada sinergi antara guru, orang tua, dan lembaga pendidikan dalam menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan berorientasi pada kesejahteraan anak. Berdasarkan hasil kajian, terdapat lima temuan utama yang dapat diidentifikasi sebagai berikut.

#### **1. Olahraga Meningkatkan Kesehatan Fisik Dan Kebugaran Anak**

Aktivitas fisik pada anak usia dini memiliki peran sentral dalam membentuk fondasi kesehatan jangka panjang. Menurut Lestari (2024) anak-anak yang secara rutin mengikuti kegiatan olahraga di lingkungan PAUD menunjukkan peningkatan signifikan dalam kekuatan otot, fleksibilitas, serta daya tahan tubuh. Aktivitas

## **Strategi Membangun Anak Sehat, Cerdas, dan Bahagia melalui Integrasi Olahraga dalam Pendidikan Anak Usia Dini**

seperti berlari, melompat, atau menari tidak hanya melatih kemampuan motorik kasar, tetapi juga memperkuat sistem kardiovaskular dan metabolisme anak. Selain itu, anak yang aktif secara fisik memiliki risiko lebih rendah terhadap obesitas dan gangguan postur tubuh.

Olahraga yang dirancang secara terarah juga membantu anak membangun kebiasaan hidup sehat sejak dini. Kegiatan olahraga yang menyenangkan dan dilakukan bersama teman sebaya menciptakan pengalaman positif yang menumbuhkan minat berolahraga di masa depan. Berdasarkan temuan dari Wibowo (2023) rutinitas aktivitas fisik selama 30 menit setiap hari di PAUD dapat meningkatkan kualitas tidur anak dan mempercepat proses pemulihan tubuh. Hal ini memperlihatkan bahwa olahraga tidak hanya berdampak pada kesehatan jasmani, tetapi juga berkontribusi terhadap keseimbangan fisiologis anak.

Lebih jauh lagi, olahraga yang dilakukan secara teratur dapat membantu memperkuat sistem imun anak. Menurut penelitian dari Handayani (2024) anak yang memiliki kebiasaan bergerak aktif cenderung lebih tahan terhadap infeksi umum seperti flu dan batuk. Lingkungan belajar yang memfasilitasi aktivitas fisik akan membantu anak-anak untuk lebih sehat, bugar, dan siap menerima rangsangan belajar yang lebih kompleks. Dengan demikian, olahraga menjadi elemen penting dalam pendidikan anak usia dini yang mendukung tumbuh kembang anak secara menyeluruh.

### **2. Aktivitas Olahraga Mendukung Perkembangan Kognitif Dan Konsentrasi Belajar**

Keterlibatan anak dalam aktivitas olahraga terbukti memiliki korelasi positif dengan peningkatan kemampuan kognitif dan fokus belajar. Menurut Setiawan (2024) olahraga yang mengintegrasikan unsur permainan seperti estafet, bola kecil, dan gerakan berirama mampu menstimulasi kerja otak kanan dan kiri secara seimbang. Aktivitas tersebut mendorong koordinasi visual-motorik yang berperan dalam kemampuan membaca, berhitung, dan pemecahan masalah sederhana. Gerakan tubuh yang teratur meningkatkan suplai oksigen ke otak, yang pada akhirnya memperbaiki kemampuan konsentrasi anak.

Selain itu, olahraga juga mendorong anak untuk berpikir strategis dan mengambil keputusan cepat dalam situasi bermain. Berdasarkan kajian oleh Putri

## **Strategi Membangun Anak Sehat, Cerdas, dan Bahagia melalui Integrasi Olahraga dalam Pendidikan Anak Usia Dini**

(2023) anak yang aktif dalam kegiatan fisik menunjukkan kemampuan memori jangka pendek dan perhatian yang lebih baik dibandingkan dengan anak yang jarang bergerak. Kegiatan yang dikemas secara menyenangkan, seperti permainan meniru gerak atau senam tematik, menumbuhkan rasa antusias sekaligus melatih daya ingat anak terhadap instruksi.

Lebih lanjut, penelitian dari Fauziah (2024) menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan pada pagi hari dapat meningkatkan performa belajar sepanjang hari karena otak berada dalam kondisi siap menerima informasi. Olahraga juga membantu mengurangi tingkat stres dan kecemasan, yang sering menjadi penghambat proses kognitif pada anak. Oleh karena itu, pengintegrasian olahraga dalam kegiatan belajar di PAUD dapat dianggap sebagai strategi efektif untuk memperkuat aspek kognitif dan kesiapan belajar anak.

### **3. Integrasi Olahraga Memperkuat Perkembangan Sosial Dan Emosional Anak**

Aktivitas olahraga di PAUD berperan penting dalam pembentukan karakter sosial dan emosional anak. Menurut Nurfadilah (2023), olahraga kelompok memberikan kesempatan bagi anak untuk belajar bekerja sama, berbagi, dan menghargai orang lain. Dalam permainan beregu, anak dilatih untuk mematuhi aturan, berkomunikasi dengan teman, dan menunjukkan sikap sportivitas. Hal ini menjadi dasar bagi perkembangan empati dan keterampilan sosial yang akan berguna hingga dewasa.

Selain itu, olahraga dapat menjadi wadah bagi anak untuk menyalurkan emosi secara positif. Kajian oleh Ardiansyah (2024) mengungkapkan bahwa anak yang terlibat aktif dalam permainan fisik cenderung memiliki tingkat stres dan kecemasan yang lebih rendah. Melalui aktivitas seperti berlari, menendang bola, atau permainan estafet, anak belajar mengendalikan diri dan mengenali perasaan marah atau kecewa tanpa melukai diri sendiri maupun orang lain. Aktivitas ini juga memperkuat ikatan sosial antar anak melalui interaksi yang alami dan menyenangkan.

Lebih jauh, olahraga dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kebahagiaan anak. Menurut Rahayu (2024) keberhasilan anak dalam menyelesaikan tantangan fisik seperti melompat lebih tinggi atau berlari lebih cepat memunculkan rasa

## **Strategi Membangun Anak Sehat, Cerdas, dan Bahagia melalui Integrasi Olahraga dalam Pendidikan Anak Usia Dini**

bangga dan motivasi intrinsik. Lingkungan belajar yang mendukung aktivitas fisik membuat anak merasa diterima, dihargai, dan bersemangat untuk terus berkembang. Dengan demikian, olahraga menjadi media penting untuk membangun kesejahteraan sosial dan emosional anak usia dini.

### **4. Peran Guru Sangat Penting Dalam Merancang Pembelajaran Berbasis Olahraga**

Guru memiliki peran sentral dalam menentukan keberhasilan integrasi olahraga di PAUD. Menurut Kurniawati (2024) guru tidak hanya berfungsi sebagai pengajar, tetapi juga sebagai fasilitator dan motivator yang mengarahkan anak untuk aktif bergerak dengan cara yang aman dan menyenangkan. Guru yang memiliki pemahaman tentang perkembangan motorik anak akan mampu menciptakan kegiatan yang sesuai dengan kemampuan usia, sehingga setiap anak dapat berpartisipasi tanpa tekanan.

Lebih dari itu, guru harus mampu mengintegrasikan olahraga dengan pembelajaran tematik. Misalnya, kegiatan “berlari mencari huruf” atau “menyusun angka sambil melompat” menggabungkan aspek kognitif dan motorik sekaligus. Penelitian oleh Dewantara (2023) menegaskan bahwa kegiatan yang memadukan gerak dan pembelajaran akademik terbukti meningkatkan retensi pengetahuan dan keterlibatan anak. Guru yang kreatif dapat memanfaatkan lingkungan sekitar untuk menciptakan aktivitas fisik sederhana namun bermakna.

Selain kompetensi pedagogis, guru juga perlu memiliki kemampuan observasi dan refleksi terhadap perkembangan anak selama kegiatan olahraga. Menurut Santosa (2024) guru yang melakukan evaluasi rutin terhadap keterlibatan anak dapat menyesuaikan intensitas dan jenis aktivitas agar tetap efektif. Dengan dukungan pelatihan dan kebijakan sekolah, guru akan lebih siap menjadi agen perubahan dalam menciptakan PAUD yang aktif, sehat, dan menyenangkan.

### **5. Kolaborasi Antara Sekolah, Orang Tua, Dan Komunitas Menjadi Kunci Keberhasilan**

Keberhasilan program integrasi olahraga dalam pendidikan anak usia dini sangat bergantung pada sinergi antara sekolah, orang tua, dan komunitas. Menurut Hartini (2024) dukungan orang tua dalam mendampingi anak beraktivitas fisik di

## **Strategi Membangun Anak Sehat, Cerdas, dan Bahagia melalui Integrasi Olahraga dalam Pendidikan Anak Usia Dini**

rumah memperkuat hasil pembelajaran yang diperoleh di sekolah. Kolaborasi ini menciptakan kesinambungan antara lingkungan sekolah dan rumah, yang penting bagi pembentukan kebiasaan hidup aktif dan sehat.

Selain peran orang tua, dukungan komunitas dan pemerintah juga memiliki dampak signifikan. Berdasarkan studi dari Yuliana (2023) penyediaan fasilitas olahraga ramah anak di lingkungan masyarakat, seperti taman bermain dan lapangan serbaguna, memperluas ruang anak untuk bergerak dan bersosialisasi. Sekolah dapat bekerja sama dengan pihak desa atau lembaga masyarakat untuk mengadakan kegiatan olahraga bersama yang memperkuat ikatan sosial sekaligus meningkatkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik.

Terakhir, keberhasilan integrasi olahraga juga membutuhkan kebijakan pendidikan yang mendukung. Menurut Ramadhan (2024) program PAUD yang memasukkan kegiatan olahraga dalam kurikulum nasional akan membantu pemerataan akses terhadap pendidikan jasmani sejak dini. Dengan dukungan lintas sektor antara pendidik, keluarga, dan pembuat kebijakan strategi membangun anak sehat, cerdas, dan bahagia melalui olahraga dapat terlaksana secara berkelanjutan.

### **5. KESIMPULAN**

Integrasi olahraga dalam pendidikan anak usia dini merupakan strategi efektif untuk membangun anak yang sehat secara fisik, cerdas secara intelektual, dan bahagia secara emosional. Aktivitas olahraga berperan penting dalam menyeimbangkan perkembangan motorik, kognitif, sosial, dan emosional anak. Melalui kegiatan fisik yang terencana dan menyenangkan, anak memperoleh pengalaman belajar yang konkret dan bermakna. Olahraga juga menjadi sarana pembentukan karakter seperti disiplin, kerja sama, dan sportivitas, yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis serta kesiapan anak menghadapi tantangan belajar di jenjang berikutnya.

Oleh karena itu, lembaga PAUD perlu mengembangkan kurikulum yang mengintegrasikan olahraga dalam kegiatan pembelajaran harian. Guru berperan penting dalam merancang aktivitas fisik yang edukatif, aman, dan sesuai dengan tahap perkembangan anak. Selain itu, dukungan orang tua dan komunitas sangat diperlukan agar kebiasaan hidup aktif dapat berlanjut di luar lingkungan sekolah.

## **Strategi Membangun Anak Sehat, Cerdas, dan Bahagia melalui Integrasi Olahraga dalam Pendidikan Anak Usia Dini**

Dengan sinergi antara pendidikan, keluarga, dan masyarakat, tujuan pendidikan holistik untuk menciptakan generasi yang sehat, cerdas, dan bahagia dapat terwujud secara berkelanjutan.

### **6. DAFTAR PUSTAKA**

- Ardiansyah, D. (2024). Aktivitas Fisik dan Regulasi Emosi Anak di Lingkungan PAUD. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 9(1), 45–60.
- Creswell, J. W. (2020). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5th ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Darfin, S. A., & Saputra, E. E. (2025). Pelayanan bimbingan dan konseling anak usia dini di TK Jaya Purnama Bulukumba. *Arus Jurnal Pendidikan*, 5(2), 91-97.
- Dewantara, A. (2023). Integrasi Gerak dan Kognisi dalam Kegiatan Belajar di PAUD. *Jurnal Inovasi Pendidikan Anak*, 6(2), 134–148.
- Fauziah, S. (2024). Pengaruh Olahraga Pagi terhadap Konsentrasi dan Kesiapan Belajar Anak. *Jurnal Pendidikan Anak Indonesia*, 8(2), 143–157.
- Handayani, M. (2024). Dampak Olahraga terhadap Sistem Imun Anak Usia Dini. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Anak*, 7(3), 201–215.
- Hartini, L. (2024). Kolaborasi Keluarga dan Sekolah dalam Pembiasaan Aktivitas Fisik Anak. *Jurnal Pendidikan Keluarga*, 7(1), 51–64.
- Hidayat, A. (2022). Aktivitas Fisik dan Perkembangan Motorik Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 10(1), 45–58.
- Kurniawati, T. (2024). Peran Guru dalam Pembelajaran Fisik Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Kreatif Anak*, 8(1), 77–92.
- Lestari, D. (2024). Peran Aktivitas Fisik dalam Meningkatkan Kebugaran Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan Anak*, 9(2), 112–124.
- Lestari, D., & Nugroho, R. (2023). Integrasi Kegiatan Olahraga dalam Pembelajaran PAUD untuk Meningkatkan Kognisi dan Keterampilan Sosial Anak. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 88–97.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2019). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Nurfadilah, A. (2023). Peran Olahraga dalam Pembentukan Sikap Sosial Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 7(2), 122–135.
- Permatasari, S. J., Saputra, E. E., & Sarah, S. (2025). Mengembangkan Imajinasi

## **Strategi Membangun Anak Sehat, Cerdas, dan Bahagia melalui Integrasi Olahraga dalam Pendidikan Anak Usia Dini**

- Anak Usia Dini melalui Kegiatan Melukis dengan Media Alam. *Sulawesi Tenggara Educational Journal*, 5(1), 442-450.
- Pramono, S. (2023). Peran Olahraga dalam Pengembangan Holistik Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 12(3), 201–214.
- Putri, R. A. (2023). Peran Permainan Edukatif dalam Peningkatan Fokus Anak di PAUD. *Jurnal Pembelajaran Anak Usia Dini*, 10(1), 65–79.
- Rahmawati, F., & Sari, M. (2024). Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Kebahagiaan dan Konsentrasi Belajar Anak di PAUD. *Journal of Early Childhood Studies*, 9(1), 66–75.
- Rahmayanti, T. (2023). Kegiatan Gerak dan Pengembangan Kognitif Anak Usia Dini: Perspektif Psikologi Pendidikan. *Indonesian Journal of Child Development*, 4(2), 130–142.
- Rahayu, M. (2024). Meningkatkan Kepercayaan Diri Anak melalui Aktivitas Fisik Terarah. *Jurnal Karakter Anak*, 5(3), 189–202.
- Ramadhan, I. (2024). Kebijakan Pendidikan Jasmani di PAUD: Tantangan dan Prospek. *Jurnal Kebijakan Pendidikan Anak*, 9(2), 118–133.
- Santosa, R. (2024). Refleksi Guru terhadap Implementasi Pembelajaran Olahraga di PAUD. *Jurnal Evaluasi Pendidikan*, 10(3), 201–216.
- Setiawan, B. (2024). Aktivitas Fisik dan Stimulasi Kognitif Anak Usia Dini. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 6(2), 98–111.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulastri, N. (2024). Pembelajaran Berbasis Olahraga untuk Pembentukan Karakter Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Karakter Anak*, 6(1), 55–67.
- Utami, Y. (2024). Olahraga dan Kreativitas Anak: Pendekatan Tematik dalam Pembelajaran PAUD. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 8(2), 115–128.
- Wibowo, A. (2023). Kebiasaan Hidup Sehat Melalui Olahraga di PAUD. *Jurnal Olahraga Anak Indonesia*, 5(1), 55–68.