JIWARA

Jurnal Psikologi, Kesehatan, dan Olahraga
Volume 1, No. 3, November 2026: 251-258
e-ISSN: 3164-2292
https://doi.org/10.66031/jiwara.v1i3.939

Peran Aktivitas Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan Fisik dan Mental Peserta Didik di Era Digital

The Role of Sports Activities in Enhancing Students' Physical and Mental Health in Digital Era

Donal
Universitas Negeri Makassar, Indonesia
Corresponding e-mail: lanodonal13@gmail.com

Received: 10-11-2026 *Accepted: 14-11-2026* *Published: 16-11-2026*

Abstrak

Era digital telah memicu perubahan besar dalam gaya hidup peserta didik, terutama karena meningkatnya ketergantungan pada perangkat elektronik yang berdampak pada menurunnya tingkat aktivitas fisik. Fenomena ini berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental. Artikel ini bertujuan mengkaji peran keterlibatan peserta didik dalam aktivitas olahraga untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental di era digital. Metode yang digunakan adalah kajian literatur dengan pendekatan deskriptif-analitis berdasarkan temuan penelitian terkini tentang peran aktivitas olahraga terhadap kesehatan fisik dan mental peserta didik. Hasil kajian menunjukkan bahwa partisipasi dalam olahraga berkontribusi secara signifikan pada peningkatan kebugaran, penurunan risiko penyakit, perbaikan suasana hati, peningkatan kemampuan kognitif, serta penguatan keterampilan sosial peserta didik. Olahraga juga berperan dalam pembentukan karakter, seperti disiplin, sportivitas, dan kerja sama, yang semakin penting ketika interaksi tatap muka berkurang. Dengan demikian, keterlibatan dalam olahraga dapat menjadi strategi yang efektif untuk menjaga keseimbangan fisik dan mental peserta didik dalam menghadapi tuntutan era digital.

Kata Kunci: Era Digital; Kesehatan Fisik; Kesehatan Mental; Olahraga; Peserta Didik

The digital era has triggered major changes in students' lifestyles, particularly through an increased reliance on electronic devices that has reduced their level of physical activity. This phenomenon has detrimental effects on physical and mental health. This article examines the role of student involvement in sports activities in improving physical and mental health in the digital era. The method used was a literature review with a descriptive-analytical approach based on recent research findings on the role of sports activities in students' physical and mental health. The review shows that participation in sports contributes significantly to improved fitness, reduced risk of disease, better mood, enhanced cognitive ability, and stronger social skills among students. Sport also supports character building, such as discipline, sportsmanship, and teamwork, which becomes increasingly important as face-to-face interaction declines. Therefore, involvement in sports can be an effective strategy for maintaining students' physical and mental balance in facing the demands of the digital era.

Keywords: Digital Era; Mental Health; Physical Health; Sport; Students

Donal, D. (2026). Peran Aktivitas Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan Fisik dan Mental Peserta Didik di Era Digital. *JIWARA: Jurnal Psikologi, Kesehatan, dan Olahraga*, 1(3), 251-258. https://doi.org/10.66031/jiwara.v1i3.939

Copyright ©2026 to the Author. Published by CV. Ihsan Cahaya Pustaka
This is an open access article under the CC-BY-SA license

PENDAHULUAN

Era digital telah mengubah pola kehidupan sehari-hari, termasuk aktivitas belajar, interaksi sosial, dan kebiasaan hidup peserta didik. Kemudahan akses teknologi, media sosial, dan berbagai perangkat digital memberikan manfaat dalam mempercepat komunikasi serta mendukung proses pembelajaran. Namun, intensitas penggunaan teknologi yang tidak diimbangi aktivitas fisik juga

memunculkan persoalan kesehatan. Peserta didik semakin banyak menghabiskan waktu di depan layar, sementara keterlibatan dalam aktivitas fisik cenderung menurun. Perubahan pola aktivitas tersebut berpotensi mengurangi kebugaran tubuh sekaligus mengganggu keseimbangan psikologis (Mahliah & Setiawan, 2024).

Salah satu konsekuensi dari perubahan tersebut adalah meningkatnya perilaku sedentari, yaitu pola hidup yang didominasi aktivitas duduk dan minim gerak. Ketergantungan pada perangkat digital untuk keperluan akademik maupun hiburan menyebabkan durasi penggunaan layar semakin panjang dan kesempatan berolahraga semakin terbatas. Tingginya penggunaan media sosial berkaitan dengan rendahnya kebiasaan berolahraga serta meningkatnya risiko obesitas pada remaja. Kebiasaan duduk dalam waktu lama juga dapat mengurangi kebugaran dan berdampak terhadap kesehatan fisik maupun mental (Setiawati et al., 2022). Permasalahan ini perlu mendapat perhatian karena masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai perubahan fisik dan psikologis secara cepat, sehingga pemeliharaan keseimbangan kedua aspek tersebut menjadi penting (Irzani et al., 2026).

Dampak penggunaan perangkat digital secara berlebihan tidak terbatas pada penurunan aktivitas fisik, tetapi juga berkaitan dengan kondisi psikologis dan kualitas interaksi sosial peserta didik. Berkurangnya interaksi langsung, meningkatnya durasi duduk, serta terbatasnya keterlibatan dalam kegiatan olahraga dapat memperbesar risiko munculnya stres, kecemasan, dan gangguan perhatian. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa persoalan gaya hidup digital tidak cukup dipahami sebagai masalah kebugaran tubuh, tetapi juga perlu dilihat sebagai tantangan terhadap kesehatan mental. Dalam konteks ini, olahraga menjadi salah satu pendekatan strategis untuk mendorong keterlibatan peserta didik dalam aktivitas fisik sekaligus meminimalkan dampak negatif digitalisasi terhadap kesehatan (Mahendra et al., 2021).

Tantangan kesehatan mental juga berkaitan dengan tuntutan akademik dan nonakademik yang dihadapi peserta didik. Tekanan yang tidak terkelola dapat meningkatkan stres dan kecemasan, menghambat konsentrasi, menurunkan motivasi belajar, serta melemahkan kemampuan dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik. Apabila berlangsung secara berkelanjutan tanpa penanganan yang memadai, kondisi tersebut berpotensi mengganggu prestasi belajar dan perkembangan psikologis peserta didik secara menyeluruh (Riyanto et al., 2025). Hubungan antara aktivitas fisik, waktu layar, dan kesehatan mental semakin memperkuat urgensi persoalan ini. Rendahnya aktivitas fisik yang disertai tingginya durasi penggunaan layar berkorelasi dengan peningkatan stres dan kecemasan serta penurunan kualitas hidup (Puspitasari et al., 2025).

Kecenderungan gaya hidup sedentari juga ditemukan pada kelompok mahasiswa yang semakin sering melakukan aktivitas berbasis perangkat digital dibandingkan aktivitas fisik. Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi kesehatan fisik dan mental apabila tidak diimbangi dengan pola hidup yang seimbang (Annisa et al., 2024). Kesehatan mental merupakan bagian mendasar dari kualitas hidup

yang tidak dapat dipisahkan dari kesehatan fisik. Aktivitas fisik secara teratur memiliki kontribusi dalam mengurangi stres, mengendalikan kecemasan, dan membantu meredakan gejala depresi. Hal ini menegaskan bahwa olahraga tidak hanya berfungsi sebagai sarana pemeliharaan kebugaran, tetapi juga memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan mental dan meningkatkan kualitas hidup (Karim & Hambali, 2024).

Secara fisiologis, aktivitas olahraga memberikan manfaat melalui peningkatan kapasitas kardiorespirasi, penguatan otot, dan pemeliharaan kepadatan tulang. Aktivitas ini juga membantu memperbaiki postur tubuh yang berpotensi terganggu akibat kebiasaan duduk dalam waktu lama di depan layar. Manfaat tersebut menjadikan olahraga sebagai bentuk penyeimbang terhadap pola hidup sedentari yang semakin dominan di era digital (Lengkana & Sofa, 2017). Kontribusi olahraga tidak hanya terletak pada peningkatan kondisi fisik, tetapi juga mencakup pembentukan karakter dan pengembangan nilai-nilai sosial peserta didik (Tifal, 2023). Melalui kegiatan olahraga, peserta didik memperoleh kesempatan untuk mengembangkan kedisiplinan, tanggung jawab, interaksi sosial, dan sikap positif yang mendukung pembentukan kepribadian (Hardiansyah et al., 2024).

Dalam lingkungan pendidikan, pendidikan jasmani dan olahraga memiliki kedudukan strategis karena mengintegrasikan tujuan pembelajaran dengan pengembangan kesehatan peserta didik. Pendidikan jasmani tidak semata-mata berorientasi pada penguasaan keterampilan gerak atau peningkatan kebugaran, tetapi juga membangun kesadaran dan perilaku positif dalam menjaga kesehatan secara menyeluruh. Melalui partisipasi dalam aktivitas olahraga, peserta didik memperoleh pengalaman belajar yang dapat mendorong perubahan perilaku serta membentuk sikap positif terhadap kesehatan fisik dan mental (Mumtazza et al., 2024). Pendidikan jasmani juga berperan menciptakan lingkungan pembelajaran yang kondusif bagi pengembangan perilaku sehat dan pengalaman belajar transformatif (Andriansyah et al., 2025). Aktivitas fisik yang dirancang secara terstruktur memungkinkan integrasi perkembangan fisik dan mental sekaligus mendukung pembentukan karakter serta peningkatan kualitas hidup peserta didik (Balqis et al., 2024).

Meskipun berbagai temuan telah menunjukkan manfaat aktivitas olahraga bagi kesehatan fisik dan mental, pembahasan mengenai peran olahraga dalam menghadapi perubahan pola hidup peserta didik di era digital tetap penting untuk dikaji secara komprehensif. Persoalan utama tidak hanya terletak pada menurunnya aktivitas fisik akibat penggunaan perangkat digital, tetapi juga pada pentingnya mengintegrasikan olahraga sebagai bagian dari upaya menjaga keseimbangan kesehatan fisik, mental, dan perkembangan sosial peserta didik. Kajian ini bertujuan menganalisis peran aktivitas olahraga dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mental peserta didik di era digital, mengidentifikasi manfaatnya terhadap kebugaran dan kesejahteraan psikologis, serta menjelaskan kontribusinya dalam membangun pola hidup sehat melalui pendidikan jasmani dan olahraga.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur (*literature review*) dengan pendekatan deskriptif-analitis untuk mengkaji peran aktivitas olahraga dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mental peserta didik di era digital. Kajian difokuskan pada literatur yang membahas keterkaitan aktivitas olahraga, perilaku sedentari, penggunaan perangkat digital, kebugaran fisik, dan kesehatan mental dalam konteks pendidikan. Bahan rujukan diperoleh dari artikel ilmiah yang diterbitkan dalam jurnal nasional dan internasional serta buku daring yang relevan dengan fokus penelitian. Penelusuran literatur diarahkan pada sumber-sumber yang memiliki kesesuaian substansi, kejelasan informasi publikasi, dan kontribusi empiris maupun teoretis terhadap permasalahan yang dikaji.

Literatur yang terpilih diidentifikasi dan dikelompokkan berdasarkan nama penulis dan tahun publikasi, sumber penerbitan, metode penelitian, serta temuan utama. Selanjutnya, informasi dari setiap sumber dianalisis melalui proses pengelompokan tema, perbandingan hasil penelitian, dan sintesis konseptual untuk mengidentifikasi keterkaitan antara aktivitas olahraga dan kesehatan peserta didik. Analisis mencakup kontribusi olahraga terhadap peningkatan kebugaran fisik, pengurangan risiko penyakit, pengendalian stres dan kecemasan, perbaikan suasana hati, pengembangan kemampuan kognitif, serta keterampilan sosial. Hasil sintesis digunakan untuk membangun pemahaman komprehensif mengenai peran aktivitas olahraga sebagai upaya menjaga keseimbangan kesehatan fisik dan mental peserta didik dalam menghadapi tantangan gaya hidup digital (Karim & Hambali, 2024).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelusuran literatur menunjukkan bahwa aktivitas olahraga memiliki kontribusi terhadap kesehatan fisik dan mental peserta didik, terutama dalam menghadapi perubahan pola hidup akibat penggunaan teknologi digital. Temuan dari berbagai penelitian memperlihatkan bahwa olahraga tidak hanya berperan dalam meningkatkan kebugaran dan mengurangi risiko gangguan kesehatan, tetapi juga mendukung pengendalian stres, peningkatan konsentrasi, serta pengembangan karakter dan keterampilan sosial. Rangkuman karakteristik dan temuan penelitian yang menjadi bahan kajian disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Rangkuman Hasil Penelusuran Literatur

Penulis dan Tahun	Sumber	Metode	Hasil
Lengkana & Sofa (2017)	Jurnal Olahraga	Kajian literatur	Olahraga tidak hanya meningkatkan kapasitas kardiorespirasi yang mendukung fungsi jantung dan paru-paru secara optimal, tetapi juga memperkuat otot dan tulang. Kebiasaan berolahraga secara teratur dapat mengurangi risiko penyakit kronis serta memperbaiki postur tubuh akibat gaya hidup

			sedentari peserta didik yang terlalu lama duduk di depan layar.
Mahendra et al. (2021)	Jurnal Penjakora	Studi deskriptif	Ketergantungan pada perangkat menyebabkan gaya hidup sedentari yang ditandai dengan menurunnya aktivitas fisik peserta didik, meningkatnya durasi duduk, serta berkurangnya interaksi sosial secara langsung. Olahraga dipandang sebagai solusi strategis untuk mengatasi dampak buruk digitalisasi dengan meningkatkan minat berolahraga.
Andriansyah et al. (2025)	Jurnal Ilmiah Multidisiplin Ilmu	Penelitian lapangan	Pendidikan jasmani berperan dalam mendorong terbentuknya perilaku sehat, sportivitas, disiplin, kerja sama, serta transformasi karakter peserta didik. Olahraga memiliki fungsi yang lebih luas, tidak hanya untuk kesehatan, tetapi juga untuk pengembangan keterampilan sosial yang mendukung terciptanya generasi yang sehat, berkarakter, dan siap menghadapi tantangan era digital.
Riyanto et al. (2025)	Jurnal Kolaborasi Pengabdian Masyarakat	Eksperimen kuasi	Olahraga yang dilakukan secara rutin terbukti menurunkan tingkat stres dan kecemasan, meningkatkan efikasi diri, dan mendukung motivasi belajar. Peserta didik yang rutin berolahraga lebih fokus, memiliki konsentrasi yang lebih baik, dan lebih tahan terhadap tekanan akademik.
Setiawati et al. (2022)	Amerta Nutrition	Studi kuantitatif (cross-sectional)	Tingginya penggunaan media sosial berkaitan dengan kurangnya kebiasaan berolahraga dan meningkatnya risiko obesitas pada remaja SMA. Keseimbangan antara penggunaan media digital dan aktivitas olahraga penting untuk mencegah masalah kesehatan fisik pada remaja.
Karim & Hambali (2024)	Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia	SLR; data dari Google Scholar	Olahraga berpengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan kesehatan mental pada berbagai kelompok usia. Aktivitas fisik rutin seperti aerobik, yoga, jogging, dan olahraga beregu dapat menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan gejala depresi.

Pembahasan

Aktivitas olahraga memiliki peran strategis dalam mendukung perkembangan peserta didik secara menyeluruh, mencakup aspek fisik, kognitif, sosial, dan emosional. Dalam konteks pendidikan, pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan tidak hanya berorientasi pada peningkatan kebugaran dan keterampilan motorik, tetapi juga menjadi instrumen pembelajaran untuk membentuk sikap, kecerdasan, dan keterampilan psikomotorik. Melalui aktivitas fisik yang terorganisasi dan pengalaman gerak secara langsung, peserta didik dapat mengembangkan keterampilan baru sekaligus membangun kesadaran tentang pentingnya menjaga kesehatan (Sari et al., 2024). Peran tersebut semakin penting di era digital ketika aktivitas berbasis layar cenderung mendominasi keseharian peserta didik. Pendidikan jasmani menjadi ruang edukatif untuk mengimbangi pola hidup sedentari melalui keterlibatan fisik yang aktif dan terarah.

Dari aspek kesehatan fisik, olahraga berkontribusi terhadap peningkatan kapasitas kardiorespirasi, penguatan otot, pemeliharaan kepadatan tulang, dan perbaikan postur tubuh. Manfaat

ini relevan bagi peserta didik yang menghabiskan banyak waktu dalam posisi duduk saat menggunakan perangkat digital. Rendahnya aktivitas fisik dapat menurunkan kebugaran dan meningkatkan risiko gangguan kesehatan, termasuk obesitas. Setiawati et al. (2022) menunjukkan adanya hubungan antara tingginya penggunaan media sosial, rendahnya kebiasaan berolahraga, dan meningkatnya risiko obesitas pada remaja. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa persoalan kesehatan di era digital tidak hanya berkaitan dengan penggunaan teknologi, tetapi juga ketidakseimbangan pola aktivitas. Olahraga diperlukan sebagai bagian dari pengelolaan gaya hidup untuk mengurangi perilaku sedentari dan mempertahankan kondisi fisik peserta didik (Lengkana & Sofa, 2017).

Selain manfaat fisiologis, olahraga berkontribusi terhadap kesehatan psikologis, terutama dalam membantu peserta didik menghadapi tekanan akademik dan perubahan emosional selama masa perkembangan. Negara et al. (2024) mengungkapkan bahwa aktivitas fisik berperan dalam menjaga kesehatan mental peserta didik. Sejalan dengan itu, Riyanto et al. (2025) menjelaskan bahwa keterlibatan dalam olahraga secara konsisten dapat menurunkan stres dan kecemasan serta memperkuat efikasi diri. Aktivitas fisik juga membantu memperbaiki suasana hati melalui respons fisiologis dan neurokimia yang terlibat dalam pengaturan emosi. Dampaknya berkaitan dengan peningkatan konsentrasi, motivasi belajar, dan kemampuan menghadapi tekanan akademik. Hal ini menegaskan bahwa kesehatan mental merupakan bagian integral dari tujuan pendidikan jasmani, bukan sekadar manfaat tambahan aktivitas olahraga.

Olahraga juga berfungsi sebagai lingkungan pembelajaran sosial yang mengembangkan kedisiplinan, sportivitas, tanggung jawab, dan kerja sama. Interaksi selama kegiatan olahraga memberikan pengalaman kepada peserta didik untuk mematuhi aturan, mengendalikan emosi, menghargai perbedaan kemampuan, dan membangun hubungan interpersonal. Andriansyah et al. (2025) menegaskan bahwa olahraga berperan dalam transformasi perilaku melalui pembentukan nilai sosial dan pola hidup sehat. Sejalan dengan itu, Nurhidayah et al. (2024) menunjukkan bahwa pendidikan olahraga di sekolah dasar berkontribusi terhadap perkembangan kognitif, sosial, dan emosional anak, selain meningkatkan kebugaran fisik. Kontribusi ini semakin relevan ketika interaksi langsung cenderung berkurang akibat dominasi komunikasi digital. Olahraga dengan demikian memiliki fungsi edukatif yang melampaui aktivitas gerak karena membangun kemampuan berinteraksi, beradaptasi, dan bertanggung jawab dalam kehidupan sosial.

Optimalisasi manfaat olahraga memerlukan dukungan lingkungan pendidikan yang menyediakan kesempatan beraktivitas secara teratur dan berkelanjutan. Aktivitas fisik membantu mengurangi kelelahan, meningkatkan energi, dan memperbaiki suasana hati, sedangkan pendidikan kesehatan mental mendorong keterbukaan dalam mengekspresikan emosi serta mengembangkan strategi menghadapi stres. Integrasi keduanya menjadi landasan penting dalam membangun

kesejahteraan peserta didik di tengah perubahan pola hidup digital (Triadita et al., 2024). Namun, manfaat tersebut tidak cukup diwujudkan melalui keberadaan mata pelajaran pendidikan jasmani atau kegiatan olahraga yang bersifat insidental. Konsistensi partisipasi, kesesuaian jenis dan intensitas aktivitas dengan kondisi peserta didik, serta dukungan sekolah dan keluarga menjadi prasyarat agar olahraga berkembang sebagai kebiasaan hidup sehat. Secara keseluruhan, aktivitas olahraga perlu ditempatkan sebagai bagian integral dari strategi pendidikan yang menyeimbangkan perkembangan teknologi dengan kebutuhan biologis, psikologis, dan sosial peserta didik.

KESIMPULAN

Aktivitas olahraga memiliki peran strategis dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mental peserta didik di era digital. Manfaatnya mencakup peningkatan kebugaran, kekuatan otot, pencegahan gangguan kesehatan, pengendalian stres dan kecemasan, serta penguatan konsentrasi dan motivasi belajar. Olahraga juga membentuk kedisiplinan, sportivitas, tanggung jawab, dan kerja sama. Dominasi penggunaan perangkat digital menuntut pembiasaan aktivitas fisik secara terencana dan berkelanjutan melalui keterlibatan sekolah dan keluarga. Pelaksanaannya perlu disesuaikan dengan usia, kebutuhan, dan kemampuan peserta didik. Integrasi olahraga dalam pendidikan dan kehidupan sehari-hari menjadi upaya penting untuk membangun generasi yang sehat, tangguh secara mental, dan adaptif menghadapi tantangan era digital.

DAFTAR PUSTAKA

Andriansyah, R., Alwasi, M. N. D. I., Ramadhan, F. A., Zahra, E., & Riski, D. M. (2025). Strategi dan peran pendidikan jasmani dan olahraga dalam membentuk karakter anak bangsa. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Ilmu, 2*(2), 1–6. https://doi.org/10.69714/fbwfkm98

Juana, S. Y. A., Hanum gayatri, Paisal Abdullatip, Devon Adam Fachrezi, Alfi Wahyudi, Dimas Satria Permana, & Beltasar Tarigan. (2024). DAMPAK PERKEMBANGAN TEKNOLOGI INFORMASI TERHADAP AKTIVITAS FISIK MAHASISWA. *Jurnal Ilmiah Spirit*, *24*(2), 80-91. https://doi.org/10.36728/jis.v24i2.3652

Balqis, S. Z., Indriani, P. N., Irian, S. Z. A., Rahayu, D. S., & Hambali, B. (2024). Pengembangan personal melalui pendidikan jasmani: Peran penting dalam pembentukan kesehatan mental dan fisik. *Jurnal Ilmiah Spirit, 24*(2), 29–38. https://doi.org/10.36728/jis.v24i2.3576

Hardiansyah, H., Sulistiyono, S., & Nugroho, S. (2024). Pengaruh olahraga dalam pembentukan karakter remaja: Literature review. *Jurnal Dunia Pendidikan, 5*(1), 244–255. https://doi.org/10.55081/jurdip.v5i1.2609

Irzani, O. P., Alifianti, A., & Trianingsih, E. (2026). Analisis karakteristik fisik dan psikologis pada masa remaja. *JIWARA: Jurnal Psikologi, Kesehatan, dan Olahraga, 1*(2), 77–90. https://doi.org/10.66031/jiwara.v1i2.574

Karim, N. N. F., & Hambali, B. (2024). Systematic literature review: Peningkatan kesehatan mental melalui olahraga. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia, 4*(2), 110–120. https://doi.org/10.55081/joki.v4i2.2290

Lengkana, A. S., & Sofa, N. S. N. (2017). Kebijakan pendidikan jasmani dalam pendidikan. *Jurnal Olahraga, 3*(1), 1–12. https://doi.org/10.37742/jo.v3i1.67

Mahendra, I. K. P., Wahjoedi, W., & Semarayasa, I. K. (2021). Korelasi prokrastinasi, game online, dan media sosial dengan minat berolahraga peserta didik putra kelas X SMKN 3 Kintamani. *Jurnal Penjakora, 8*(2), 98. https://doi.org/10.23887/penjakora.v8i2.32503

Mahliah, I., & Setiawan, R. (2024). Adanya perubahan teknologi informasi dalam mengubah pola belajar siswa di era digital. *Edu Sociata: Jurnal Pendidikan Sosiologi, 7*(2), 106–117. https://doi.org/10.33627/es.v7i2.2201

Mumtazza, H. S., Pramanta, I. A. D., Kurniawan, D., Raubun, G. R. Y., & Hambali, B. (2024). Pentingnya pendidikan jasmani dalam meningkatkan partisipasi siswa dalam olahraga dan kegiatan fisik. *Integrated Sport Journal (ISJ), 2*(2), 9–17. https://doi.org/10.58707/isj.v2i2.768

Negara, J. C., Hamidi, A., & Paramitha, S. T. (2024). Pengaruh aktivitas fisik dan perilaku sedentari pada kesehatan mental anak-anak. *Jurnal Pendidikan Olahraga, 14*(3), 127–135. https://doi.org/10.37630/jpo.v14i3.1655

Nurhidayah, H., Gustiawati, R., Gani, R. A., & Kurniawan, F. (2024). Analisis systematic review program aktivitas fisik untuk anak sekolah dasar. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 23*(4), 348. https://doi.org/10.20527/multilateral.v23i4.21789

Puspitasari, A. D., Ridwan, M., & Hidayat, T. (2025). Hubungan aktivitas fisik dan waktu layar terhadap kesehatan mental. *Jurnal Pendidikan Indonesia, 6(8), 4259–4267. https://doi.org/10.59141/japendi.v6i8.8545*

Riyanto, P., Gunawan, A., & Tambaip, B. (2025). Optimalisasi kesehatan mental dan fisik remaja melalui program senam mindfulness dan olahraga fungsional di era digital. *Jurnal Kolaborasi Pengabdian Masyarakat Fakultas Ilmu Administrasi, 3*(1), 1–11. https://doi.org/10.37950/jkpemasfia.v3i1.2333

Sari, Y. Y., Ulfani, D. P., Ramos, M., & Padli, P. (2024). Pentingnya pendidikan jasmani olahraga terhadap anak usia sekolah dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan, 6*(2), 478–488. https://doi.org/10.52060/pgsd.v6i2.1657

Setiawati, F. S., Mahmudiono, T., Ramadhani, N., & Hidayati, K. F. (2022). Intensitas penggunaan media sosial, kebiasaan olahraga, dan obesitas pada remaja di SMA Negeri 6 Surabaya. *Amerta Nutrition, 3*(3), 1–23. https://doi.org/10.20473/amnt.v3i3.2019.142-148

Tifal, I. N. (2023). Pendidikan jasmani dan olahraga sebagai sarana pendidikan dan pembentukan karakter peserta didik. *JPKO: Jurnal Pendidikan dan Kepelatihan Olahraga, 1*(1), 1–9.

Triadita, J., et al. (2024). Edukasi kesehatan mental dan aktivitas fisik untuk remaja mengembangkan kesejahteraan psikologis dan fisik pada SMAN 14 Depok kelas 11 IPA 1. *PROFICIO: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat, 5(2),* 770-776. https://doi.org/10.36728/jpf.v5i2.3678