

Penguatan Peran Guru SMP Dalam Mendorong Aktivitas Jasmani Siswa Melalui Edukasi Pedoman WHO dan Physical Activity Breaks

Strengthening Junior High School Teachers' Capacity to Promote Students' Physical Activity Through WHO Guidelines Education and Physical Activity Breaks

Fitria Dwi Andriyani *

Tri Ani Hastuti

Indah Prasetyawati Tri Purnama
Sari

Department of Physical Education,
Yogyakarta State University,
Sleman, Special Region of
Yogyakarta, Indonesia

email:

fitria.dwi.andriyani@uny.ac.id

Kata Kunci

Aktivitas Jasmani
Sedenter
Physical Activity Breaks

Keywords:

Physical Activity
Sedentary
Physical Activity Breaks

Received: August 2026

Accepted: August 2026

Published: September 2026

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kapasitas guru SMP dalam mendorong aktivitas jasmani siswa melalui edukasi pedoman *World Health Organization* (WHO) dan pelatihan *Physical Activity Break*. *Workshop* diselenggarakan pada tanggal 28 April 2026 di SMP Negeri 15 Yogyakarta dan diikuti oleh 56 guru yang terdiri atas guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) serta guru mata pelajaran lainnya. Materi yang diberikan meliputi edukasi mengenai aktivitas jasmani, kebugaran jasmani, perilaku sedenter berdasarkan pedoman WHO, serta penerapan *Physical Activity Break* dalam pembelajaran di kelas yang dilengkapi dengan praktik langsung. Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa rata-rata persentase jawaban benar meningkat dari 77,5% pada *pre-test* menjadi 94,2% pada *post-test*, atau mengalami peningkatan sebesar 16,7 poin persentase. Peningkatan terjadi pada seluruh butir pertanyaan, terutama terkait konsep *Physical Activity Break* dan rekomendasi aktivitas jasmani berdasarkan pedoman WHO. Luaran kegiatan meliputi dokumen kerja sama dengan mitra, modul pelatihan *Physical Activity Break*, publikasi pada *website* Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Negeri Yogyakarta, serta artikel ilmiah di jurnal pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan ini menunjukkan bahwa *Workshop* merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan kapasitas guru dalam mendukung terciptanya lingkungan sekolah yang lebih aktif, sehat, dan mendukung proses pembelajaran.

Abstract

This community service program aimed to improve the knowledge and capacity of junior high school teachers to promote students' physical activity through education on the World Health Organization (WHO) Guidelines and training on Physical Activity Breaks. The workshop was held on 28 April 2026 at SMP Negeri 15 Yogyakarta and attended by 56 teachers, including Physical Education, Sports, and Health (PESH) teachers as well as teachers from other subject areas. The workshop covered physical activity, physical fitness, sedentary behavior in line with WHO Guidelines, and the implementation of Physical Activity Breaks in classroom learning, complemented by hands-on practice sessions. Participants' knowledge was evaluated using pre- and post-tests. The results showed that the average percentage of correct responses increased from 77.5% in the pre-test to 94.2% in the post-test, representing an improvement of 16.7 percentage points. Improvements were observed across all assessment items, particularly those related to Physical Activity Breaks and the WHO recommendations for physical activity. The outputs of this program include a partnership agreement with the partner school, a Physical Activity Breaks training module, publication on the official website of the Physical Education, Health, and Recreation Study Program at Universitas Negeri Yogyakarta, and a manuscript submitted to a community service journal. This program demonstrates that workshops are an effective strategy for strengthening teachers' capacity to foster a more active and healthier school environment and to support the teaching and learning process.



© 2026 Fitria Dwi Andriyani, Tri Ani Hastuti, Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari. Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v11i9.13813>

How to cite: Andriyani, F. D., Hastuti, T. A., Sari, I. P. T. P. (2026). Penguatan Peran Guru SMP Dalam Mendorong Aktivitas Jasmani Siswa Melalui Edukasi Pedoman WHO dan Physical Activity Breaks. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 11(9), 2705-2711. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v11i9.13813>

PENDAHULUAN

Aktivitas jasmani merupakan determinan penting kesehatan fisik, kebugaran jasmani, serta kesehatan mental anak dan remaja. Bukti ilmiah dalam satu dekade terakhir menunjukkan bahwa tingkat aktivitas jasmani yang memadai berhubungan dengan peningkatan kebugaran kardiorespirasi, kesehatan metabolik, kesejahteraan psikologis, serta fungsi kognitif pada peserta didik (Bull *et al.*, 2020; Poitras *et al.*, 2016). Sebaliknya, tingginya perilaku sedenter, khususnya waktu duduk yang berkepanjangan selama jam sekolah, dikaitkan dengan berbagai risiko kesehatan, termasuk peningkatan risiko gangguan metabolik dan kesehatan mental, serta penurunan konsentrasi dan keterlibatan blajar siswa (Carson *et al.*, 2016; Sampasa-Kanyinga *et al.*, 2020; Tremblay *et al.*, 2017). *World Health Organization* (WHO) melalui *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour* menegaskan bahwa anak dan remaja usia 5–17 tahun perlu melakukan aktivitas jasmani intensitas sedang hingga berat minimal rata-rata 60 menit per hari serta membatasi perilaku sedenter, terutama duduk tanpa jeda yang lama (WHO, 2020). Namun demikian, laporan global menunjukkan bahwa lebih dari 80% remaja di dunia belum memenuhi rekomendasi aktivitas jasmani tersebut (Guthold *et al.*, 2020). Di Indonesia, permasalahan aktivitas jasmani rendah pada remaja juga masih menjadi tantangan. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan bahwa proporsi penduduk usia sekolah dengan aktivitas fisik kurang masih relatif tinggi, terutama di wilayah perkotaan (Kementerian Kesehatan, 2018). Penelitian terkini pada remaja Indonesia menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMP memiliki tingkat aktivitas jasmani yang rendah hingga sangat rendah, sedangkan waktu penggunaan layar (*screen time*) tergolong tinggi (Andriyani *et al.*, 2025; Priambadha *et al.*, 2025). Kondisi ini menjadikan promosi aktivitas jasmani di lingkungan sekolah sebagai isu prioritas dalam kebijakan kesehatan dan pendidikan. Lingkungan sekolah yang didominasi pembelajaran berbasis duduk berkontribusi terhadap meningkatnya perilaku sedenter siswa selama jam belajar. Sekolah menengah pertama (SMP) memiliki peran strategis dalam pembentukan kebiasaan hidup aktif karena siswa berada pada fase perkembangan transisi menuju remaja. Berbagai kajian mutakhir menekankan pentingnya pendekatan sekolah secara menyeluruh (*whole-school approach*) dalam promosi aktivitas jasmani, yaitu dengan melibatkan seluruh warga sekolah dan tidak hanya bergantung pada mata pelajaran PJOK (Norris *et al.*, 2020). Salah satu strategi yang direkomendasikan dalam pendekatan ini adalah penerapan *Physical Activity Break*, yaitu aktivitas jasmani singkat yang dilakukan di sela-sela pembelajaran di kelas untuk mengurangi perilaku sedentary dan mendukung keterlibatan belajar siswa. Hasil tinjauan sistematis menunjukkan bahwa *Physical Activity Break* di kelas berpotensi meningkatkan aktivitas fisik harian siswa dan memberikan dampak positif terhadap perhatian serta perilaku belajar tanpa mengganggu capaian akademik (Norris *et al.*, 2020; Watson *et al.*, 2017; Watson *et al.*, 2019). Oleh karena itu, integrasi aktivitas jasmani singkat selama pembelajaran menjadi solusi yang relevan dan kontekstual, terutama di sekolah dengan keterbatasan ruang gerak. Berdasarkan uraian latar belakang di atas, kegiatan pengabdian ini bermaksud untuk meningkatkan pengetahuan dan kapasitas guru SMP dalam mendorong aktivitas jasmani siswa melalui edukasi pedoman *World Health Organization* (WHO) dan pelatihan *Physical Activity Break*. Novelty dari kegiatan PKM ini yaitu kegiatan *Workshop* sejenis masih jarang dilakukan di tengah permasalahan nyata semakin meningkatnya perilaku sedenter siswa dan berkurangnya aktivitas jasmani di era digital. Kegiatan ini menggandeng SMP Negeri 15 Yogyakarta sebagai mitra sasaran. Sekolah tersebut merupakan sekolah menengah pertama negeri yang berada di wilayah perkotaan. Sekolah ini memiliki potensi sumber daya manusia yang baik dan komitmen terhadap peningkatan kualitas pembelajaran. Namun, berdasarkan hasil komunikasi awal dengan pihak sekolah, aktivitas jasmani siswa masih terfokus pada jam pelajaran PJOK, sementara pada mata pelajaran lain siswa cenderung duduk dalam waktu lama. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi berbasis sekolah yang melibatkan guru lintas mata pelajaran sebagai agen perubahan.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMP Negeri 15 Yogyakarta pada tanggal 28 April 2026 dengan sasaran guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) serta guru mata pelajaran lainnya. Metode

pelaksanaan menggunakan pendekatan partisipatif melalui tahapan sosialisasi, pelatihan, praktik, dan evaluasi. Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan sekaligus keterampilan guru dalam mengintegrasikan aktivitas jasmani ke dalam pembelajaran di kelas. Tahap awal diawali dengan koordinasi dan sosialisasi bersama pihak sekolah untuk menyepakati tujuan, bentuk kegiatan, jadwal pelaksanaan, serta partisipasi mitra. Selanjutnya dilaksanakan *Workshop* yang terdiri atas dua sesi materi, yaitu edukasi mengenai aktivitas jasmani, kebugaran jasmani, dan perilaku sedenter berdasarkan WHO *Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*, serta pelatihan penerapan *Physical Activity Break* dalam pembelajaran di kelas. Pelatihan dilakukan secara interaktif melalui ceramah, diskusi, demonstrasi, dan praktik langsung menggunakan video contoh gerakan sehingga peserta memperoleh pengalaman dalam menerapkan aktivitas jasmani singkat yang dapat diintegrasikan ke berbagai mata pelajaran. Sebagai bentuk dukungan terhadap implementasi program, tim pengabdian menyediakan modul *Physical Activity Break* untuk Guru SMP dalam format pdf sebagai panduan praktis yang dapat digunakan secara mandiri oleh guru setelah kegiatan berakhir. Selain itu, media presentasi dan video digunakan sebagai sarana pembelajaran untuk memudahkan peserta memahami contoh penerapan *Physical Activity Break* di ruang kelas. Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan *pre-test* dan *Post-test* untuk mengukur perubahan pengetahuan peserta mengenai aktivitas jasmani, perilaku sedenter, rekomendasi aktivitas jasmani berdasarkan pedoman WHO, serta penerapan *Physical Activity Break*. Hasil evaluasi dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan persentase jawaban benar pada setiap butir soal sebelum dan sesudah pelatihan. Selain itu, observasi terhadap partisipasi peserta selama *Workshop* digunakan sebagai bahan evaluasi proses pelaksanaan kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada 28 April 2026 di SMP Negeri 15 Yogyakarta dengan melibatkan 56 guru, yang terdiri atas guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) serta guru mata pelajaran lainnya. Jumlah peserta yang hadir melebihi target awal program 40 peserta, menunjukkan tingginya antusiasme sekolah terhadap upaya peningkatan kapasitas guru dalam mempromosikan aktivitas jasmani di lingkungan sekolah. *Workshop* diawali dengan pembukaan oleh Dr. Tri Ani Hastuti, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Research Group Pendidikan Kesehatan dan Kebugaran Jasmani FIKK UNY, yang menekankan pentingnya peran guru sebagai agen perubahan dalam membangun budaya hidup aktif di sekolah. Selanjutnya, Dr. Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari, S.Or., M.Or. menyampaikan materi mengenai rekomendasi aktivitas jasmani dan perilaku sedenter berdasarkan WHO *Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Materi berikutnya disampaikan oleh Fitria Dwi Andriyani, S.Pd.Jas., M.Or., Ph.D., selaku ketua tim pengabdian, mengenai konsep dan implementasi *Physical Activity Break* dalam pembelajaran di kelas. Setelah penyampaian materi, peserta mengikuti praktik langsung berbagai contoh *Physical Activity Break* menggunakan media video sehingga memperoleh pengalaman dalam menerapkan aktivitas jasmani singkat yang dapat diintegrasikan ke dalam berbagai mata pelajaran. Dokumentasi kegiatan dapat dilihat pada gambar 1 dan gambar 2.



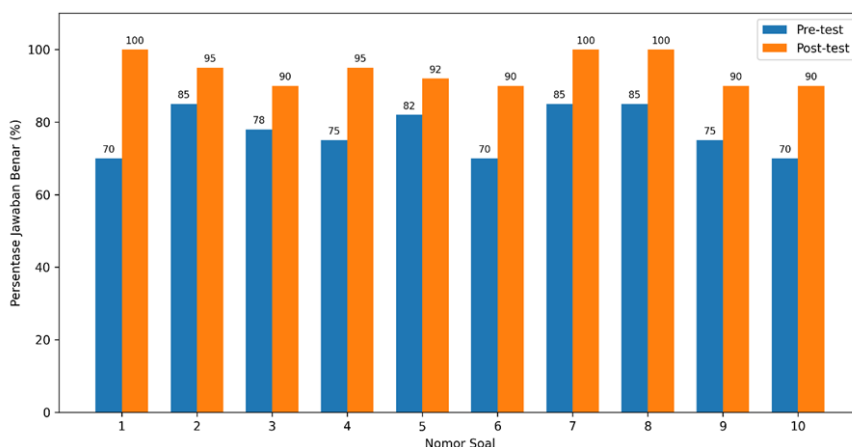
Gambar 1. Narasumber dan peserta *Workshop*.

Gambar 2. Praktek *Physical Activity Break*.

Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan *pre-test* dan *Post-test* yang diberikan sebelum dan sesudah *Workshop*. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta pada seluruh butir pertanyaan. Rata-rata persentase jawaban benar meningkat dari 77,5% pada *pre-test* menjadi 94,2% pada *Post-test*, atau mengalami peningkatan sebesar 16,7 poin persentase (Lihat Tabel 1 dan Gambar 3).

Tabel 1. Persentase Jawaban Benar Peserta pada *Pre-test* dan *Post-test*.

No	Materi Evaluasi	<i>Pre-test</i> (%)	<i>Post-test</i> (%)	Peningkatan (%)
1	Konsep <i>Physical Activity Break</i>	70	100	30
2	Tujuan <i>Physical Activity Break</i>	85	95	10
3	Perilaku sedenter	78	90	12
4	Contoh perilaku sedenter	75	95	20
5	Dampak duduk terlalu lama	82	92	10
6	Rekomendasi WHO	70	90	20
7	Contoh <i>Physical Activity Break</i>	85	100	15
8	Manfaat aktivitas jasmani	85	100	15
9	Mengurangi <i>screen time</i>	75	90	15
10	Aktivitas jasmani saat istirahat sekolah	70	90	20
Rata-rata		77,5	94,2	16,7

Gambar 3. Perbandingan nilai *pre-test* dan *Post-test*.

Peningkatan terbesar terjadi pada pemahaman mengenai konsep *Physical Activity Break* (30 poin persentase), sedangkan peningkatan sebesar 20 poin persentase juga terlihat pada pemahaman mengenai rekomendasi aktivitas jasmani berdasarkan pedoman WHO, contoh perilaku sedenter, serta aktivitas jasmani yang dapat dilakukan selama waktu istirahat sekolah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa materi *Workshop* mampu meningkatkan pengetahuan guru terhadap konsep-konsep utama yang menjadi fokus kegiatan. Selain peningkatan pengetahuan, observasi selama pelaksanaan *Workshop* menunjukkan bahwa peserta terlibat secara aktif dalam diskusi, sesi tanya jawab, dan praktik *Physical Activity*

Break. Guru juga memberikan respons positif terhadap contoh-contoh aktivitas yang diperagakan karena dinilai sederhana, tidak memerlukan peralatan khusus, serta mudah diterapkan dalam pembelajaran sehari-hari. Sebagai luaran kegiatan, tim pengabdian menghasilkan modul *Physical Activity Break* untuk Guru SMP, dokumen kerja sama dengan sekolah mitra, publikasi pada website Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Negeri Yogyakarta, serta penyusunan artikel ilmiah pengabdian kepada masyarakat.

Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa *Workshop* berhasil meningkatkan pengetahuan guru mengenai aktivitas jasmani, perilaku sedenter, rekomendasi aktivitas jasmani berdasarkan WHO *Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour* (WHO, 2020), serta penerapan *Physical Activity Break*. Hal ini ditunjukkan oleh meningkatnya rata-rata persentase jawaban benar peserta dari 77,5% pada *pre-test* menjadi 94,2% pada *Post-test*. Peningkatan pada seluruh butir soal menunjukkan bahwa *Workshop* mampu memperkuat pemahaman guru terhadap konsep-konsep dasar yang diperlukan untuk mendukung implementasi sekolah aktif. Sekolah merupakan salah satu lingkungan paling strategis untuk meningkatkan aktivitas jasmani anak dan remaja sekaligus mengurangi perilaku sedenter karena siswa menggunakan sebagian besar waktu di lingkungan ini (Murtagh *et al.*, 2013). Sekolah semestinya tidak hanya menyediakan pendidikan jasmani, tetapi juga mengembangkan berbagai strategi yang memungkinkan peserta didik lebih banyak bergerak sepanjang hari sekolah, termasuk melalui integrasi aktivitas jasmani ke dalam pembelajaran di kelas. Peningkatan pengetahuan guru pada kegiatan ini dipengaruhi oleh pendekatan pelatihan yang mengombinasikan penyampaian materi berbasis bukti ilmiah dengan praktik langsung *Physical Activity Break*. Selama *Workshop*, peserta tidak hanya memperoleh informasi mengenai manfaat aktivitas jasmani dan dampak perilaku sedenter, tetapi juga mempraktikkan berbagai contoh aktivitas yang dapat diterapkan pada berbagai mata pelajaran. Pendekatan semacam ini memberikan kesempatan kepada guru untuk mengalami secara langsung bagaimana aktivitas jasmani singkat dapat diintegrasikan ke dalam proses pembelajaran sehingga meningkatkan pemahaman sekaligus kesiapan dalam mengimplementasikannya di kelas. *Systematic review* yang dilakukan oleh Daly-Smith *et al.*, (2018) menunjukkan bahwa *classroom movement breaks* dan *physically active learning* berpotensi meningkatkan aktivitas jasmani siswa, memperbaiki perilaku di kelas (*on-task behaviour*), serta memberikan dampak positif terhadap fungsi kognitif tanpa mengganggu proses pembelajaran. Daly-Smith *et al.*, (2018) menekankan bahwa keberhasilan implementasi sangat dipengaruhi oleh desain kegiatan yang sederhana, mudah diterapkan oleh guru, dan sesuai dengan konteks pembelajaran sehari-hari. Selain meningkatkan aktivitas jasmani, berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa *Physical Activity Breaks* memberikan manfaat terhadap proses belajar siswa. Literatur terdahulu juga melaporkan bahwa intervensi aktivitas jasmani berbasis kelas mampu meningkatkan aktivitas fisik selama jam sekolah tanpa memberikan dampak negatif terhadap capaian akademik (Watson *et al.*, 2017; Watson *et al.*, 2019). Bahkan penelitian menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar siswa setelah dilakukan aktivitas jasmani singkat di dalam kelas (Norris *et al.*, 2020). Temuan lain dari Mavilidi *et al.*, (2020) menunjukkan bahwa aktivitas jasmani singkat yang dilakukan selama pembelajaran dapat meningkatkan *on-task behaviour*, fungsi kognitif, dan keterlibatan siswa dalam proses belajar. Aktivitas jasmani yang dikombinasikan dengan unsur pembelajaran atau dilakukan sebagai jeda aktif (*movement breaks*) mampu membantu siswa kembali fokus setelah duduk dalam waktu yang lama. Kondisi tersebut mendukung penggunaan *Physical Activity Break* sebagai strategi sederhana yang dapat diterapkan oleh guru berbagai mata pelajaran. Respons positif peserta selama *Workshop* juga menunjukkan bahwa guru memandang *Physical Activity Break* sebagai strategi yang praktis karena tidak memerlukan peralatan khusus, mudah dimodifikasi sesuai karakteristik mata pelajaran, dan hanya membutuhkan waktu beberapa menit. Kondisi ini merupakan modal penting bagi keberlanjutan program karena keberhasilan promosi aktivitas jasmani di sekolah tidak hanya bergantung pada guru PJOK, tetapi juga memerlukan keterlibatan seluruh guru dalam menciptakan lingkungan belajar yang aktif. Dengan semakin banyak guru yang memiliki pengetahuan dan keterampilan mengenai *Physical Activity Break*, peluang implementasi konsep *active school* di lingkungan sekolah menjadi semakin besar. Meskipun demikian, kegiatan ini masih memiliki beberapa keterbatasan. Evaluasi yang dilakukan hanya mengukur peningkatan pengetahuan peserta segera setelah *Workshop* sehingga belum dapat menggambarkan perubahan praktik mengajar maupun peningkatan aktivitas jasmani siswa dalam jangka panjang. Selain

itu, analisis hasil evaluasi masih bersifat deskriptif berdasarkan persentase jawaban benar sehingga belum menguji signifikansi statistik perubahan pengetahuan. Oleh karena itu, kegiatan lanjutan berupa pendampingan implementasi di sekolah, monitoring berkala, dan evaluasi terhadap perubahan perilaku guru maupun aktivitas jasmani siswa perlu dilakukan untuk memastikan keberlanjutan program. Secara keseluruhan, hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa *Workshop* merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan kapasitas guru dalam mempromosikan aktivitas jasmani di sekolah. Penyampaian materi berbasis pedoman WHO yang dipadukan dengan praktik langsung *Physical Activity Break* memberikan bekal pengetahuan dan keterampilan yang dapat segera diterapkan dalam pembelajaran. Program serupa berpotensi direplikasi pada sekolah lain sebagai bagian dari implementasi pendekatan *active schools* untuk mendukung peningkatan kesehatan, kebugaran, dan kualitas pembelajaran siswa

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui *Workshop* “Penguatan Peran Guru SMP dalam Mendorong Aktivitas Jasmani Siswa melalui Edukasi Pedoman WHO dan *Physical Activity Break*” berhasil meningkatkan pengetahuan dan kapasitas guru dalam memahami aktivitas jasmani, perilaku sedenter, rekomendasi aktivitas jasmani berdasarkan WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour, serta penerapan *Physical Activity Break* dalam pembelajaran di kelas. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan rata-rata persentase jawaban benar peserta dari 77,5% pada *pre-test* menjadi 94,2% pada *Post-test*. Pelaksanaan *Workshop* yang mengombinasikan penyampaian materi berbasis bukti ilmiah dengan praktik langsung memberikan pengalaman belajar yang aplikatif dan memperoleh respons positif dari peserta. Kegiatan ini menunjukkan bahwa *Workshop* merupakan strategi yang efektif untuk memperkuat kapasitas guru dalam mendukung terciptanya lingkungan sekolah yang lebih aktif dan sehat. Ke depan, diperlukan pendampingan dan evaluasi implementasi *Physical Activity Break* di sekolah untuk mengetahui keberlanjutan penerapan program serta dampaknya terhadap peningkatan aktivitas jasmani dan pengurangan perilaku sedenter pada siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada SMP Negeri 15 Yogyakarta selaku mitra pengabdian atas kerja sama, dukungan, dan fasilitasi selama pelaksanaan kegiatan. Apresiasi juga disampaikan kepada seluruh guru peserta *Workshop* atas partisipasi aktif, antusiasme, serta kontribusinya selama mengikuti rangkaian kegiatan. Penulis turut mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK), Universitas Negeri Yogyakarta, serta Direktorat Riset dan Pengabdian kepada Masyarakat (DRPM) Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan dukungan dan pendanaan melalui Program Pengabdian kepada Masyarakat Skema Dosen Berkegiatan di Luar Kampus (DLK) Tahun Anggaran 2026, sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

REFERENSI

- Andriyani, F. D., Hastuti, T. A., Ries, F., Prasetyawati Tri Purnama Sari, I., Andrianto, S. D., Thomas, G., & Biddle, S. J. H. (2025). Correlates of Physical Activity among 4,719 Indonesian Adolescents: The Role of Sociodemographic, Screen Time, and Sports Participation. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, **13**(4), 942-953. <https://doi.org/10.13189/saj.2025.130430>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J., Chastin, S., & Chou, R. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br J Sports Med*, **54**, 1451-1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Carson, V., Hunter, S., Kuzik, N., Gray, C. E., Poitras, V. J., Chaput, J. P., Saunders, T. J., Katzmarzyk, P. T., Okely, A. D., Connor Gorber, S., Kho, M. E., Sampson, M., Lee, H., & Tremblay, M. S. (2016). *Systematic review of sedentary*

behaviour and health indicators in school-aged children and youth: an update. *Appl Physiol Nutr Metab*, **41**(6 Suppl 3), S240-265. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0630>

- Daly-Smith, A. J., Zwolinsky, S., McKenna, J., Tomporowski, P. D., Defeyter, M. A., & Manley, A. (2018). *Systematic review of acute physically active learning and classroom movement breaks on children's physical activity, cognition, academic performance and classroom behaviour: understanding critical design features. BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, **4**(1), e000341. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2018-000341>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1 6 million participants. *Lancet Child Adolesc Health*, **4**(1), 23-35. [https://doi.org/10.1016/s2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/s2352-4642(19)30323-2)
- Kementerian Kesehatan, R. I. (2018). Laporan nasional riskesdas 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf
- Mavilidi, M. F., Drew, R., Morgan, P. J., Lubans, D. R., Schmidt, M., & Riley, N. (2020). Effects of different types of classroom *Physical Activity Breaks* on children's on-task behaviour, academic achievement and cognition. *Acta Paediatrica*, **109**(1), 158-165. <https://doi.org/10.1111/apa.14892>
- Murtagh, E., Mulvihill, M., & Markey, O. (2013). Bizzzy Break! The effect of a classroom-based activity break on in-school physical activity levels of primary school children. *Pediatric Exercise Science*, **25**(2), 300-307. <https://doi.org/10.1123/pes.25.2.300>
- Norris, E., Van Steen, T., Direito, A., & Stamatakis, E. (2020). Physically active lessons in schools and their impact on physical activity, educational, health and cognition outcomes: a *Systematic review* and meta-analysis. *British journal of sports medicine*, **54**(14), 826-838. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-100502>
- Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J. P., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Pate, R. R., Connor Gorber, S., Kho, M. E., Sampson, M., & Tremblay, M. S. (2016). *Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. Appl Physiol Nutr Metab*, **41**(6 Suppl 3), S197-239. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0663>
- Priambadha, A. A., Andriyani, F. D., Dimiyati, D., & Marhaendro, A. S. D. (2025). Correlates of physical activity, screen time, and engagement in sports extracurricular activities and clubs among urban Indonesian adolescents. *TRENDS in Sport Sciences*, **32**(4). <https://doi.org/10.23829/TSS.2025.32.4-1>
- Sampasa-Kanyinga, H., Colman, I., Goldfield, G. S., Janssen, I., Wang, J., Podinic, I., Tremblay, M. S., Saunders, T. J., Sampson, M., & Chaput, J. P. (2020). Combinations of physical activity, sedentary time, and sleep duration and their associations with depressive symptoms and other mental health problems in children and adolescents: a systematic review. *Int J Behav Nutr Phys Act*, **17**(1), 72. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-00976-x>
- Tremblay, M. S., Aubert, S., Barnes, J. D., Saunders, T. J., Carson, V., Latimer-Cheung, A. E., Chastin, S. F., Altenburg, T. M., & Chinapaw, M. J. (2017). Sedentary behavior research network (SBRN)-terminology consensus project process and outcome. *Int J Behav Nutr Phys Act*, **14**(1), 75. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0525-8>
- Watson, A., Timperio, A., Brown, H., Best, K., & Hesketh, K. D. (2017). Effect of classroom-based physical activity interventions on academic and physical activity outcomes: a *Systematic review* and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, **14**, 1-24. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0569-9>
- Watson, A. J. L., Timperio, A., Brown, H., & Hesketh, K. D. (2019). A pilot primary school active break program (ACTI-BREAK): Effects on academic and physical activity outcomes for students in Years 3 and 4. *Journal of science and medicine in sport*, **22**(4), 438-443. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.09.232>
- WHO. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336657/9789240015111-eng.pdf>