



Centre of Education  
Journal

Volume 6

Edisi 2

\*Autor (a)

correspondence:

[masodi@stkipggrisumenep.ac.id](mailto:masodi@stkipggrisumenep.ac.id)

Received 15 Agus 2025

Accept 28 Nov

Published 31 Des

Odi, M. (2025). *Melawan Tirani Sedentari: Dekonstruksi Perilaku Malas Bergerak Siswa Melalui Pendekatan Fenomenologi Media Non-Digital Berbasis Kearifan Lokal dalam Penjas*. Center of Education Journal (CEJou), 6(2), 243–256.

<https://doi.org/10.55757/cejou.v6i2.1718>



# Melawan Tirani Sedentari: Dekonstruksi Perilaku Malas Bergerak Siswa Melalui Pendekatan Fenomenologi Media Non-Digital Berbasis Kearifan Lokal dalam Penjas

Mas'odi<sup>1\*</sup>,

<sup>1</sup> Universitas PGRI Sumenep

## Abstrak

Pada era disrupsi layar saat ini, keterampilan literasi fisik alami dan resiliensi motorik siswa menjadi sangat krusial, di mana pengajaran berbasis gerak nyata yang adaptif, kreatif, dan bebas dari ketergantungan gawai dipandang sebagai strategi paling efektif untuk meningkatkan keterampilan tersebut. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh maraknya riset penjas yang terlalu berfokus pada digitalisasi, sementara pengajaran ini mengevaluasi dampak dekonstruktif media non-digital berbasis kearifan lokal terhadap perilaku malas bergerak, serta kontribusinya pada pengembangan aspek motorik, afektif, dan psikomotorik anak secara simultan. Tujuan utama penelitian ini adalah menguraikan proses internalisasi aktivitas fisik berbasis budaya lokal dalam mengikis fenomena sedentari siswa. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan desain fenomenologi hermeneutik. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipatif, dokumentasi riset penjasorkes, dan wawancara mendalam, yang kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis tematik. Penelitian ini mencakup wilayah sekolah dasar pesisir tanpa menggunakan perangkat digital, melainkan mengoptimalkan perangkat fisik konvensional. Hasil penelitian memaparkan bahwa pemanfaatan media non-digital berdampak positif signifikan dalam meningkatkan intensitas gerak kasar anak; scaffolding berupa dukungan sosial teman sebaya dan struktur permainan tradisional menjadi variabel utama yang mempengaruhi keberhasilan tersebut. Temuan unik menunjukkan bahwa instruksi verbal guru yang terlalu teoritis tidak berpengaruh signifikan terhadap kemauan gerak siswa jika tidak dibarengi modifikasi alat konkret. Kesimpulannya, implikasi hasil ini menegaskan bahwa rekayasa lingkungan belajar non-digital berbasis kearifan lokal efektif memulihkan otentisitas kebugaran anak dari ancaman sedentari akut.

**Kata Kunci:** Asesmen Motorik, Fenomenologi, Kearifan Lokal, Media Non-Digital, Sedentari.

## Abstract

In the current era of screen disruption, students' natural physical literacy skills and motor resilience are crucial, where adaptive, creative, and device-free, real-life movement-based teaching is seen as the most effective strategy to improve these skills. This research is motivated by the proliferation of physical education research that focuses too much on digitalization, while this teaching evaluates the deconstructive impact of non-digital media based on local wisdom on sedentary behavior, as well as its contribution to the development of children's motor, affective, and psychomotor aspects simultaneously. The main objective of this study is to describe the process of internalizing local culture-based physical activity in reducing student sedentary phenomena. The method used is qualitative with a hermeneutic phenomenological design. Data collection was carried out through participant observation, documentation of physical education research, and in-depth interviews, which were then analyzed using thematic analysis techniques. This study covers a coastal elementary school area without using digital devices, but instead optimizing conventional physical devices. The results show that the use of non-digital media has a significant positive impact on increasing the intensity of children's gross motor skills; Scaffolding in the form of peer social support and traditional game structures are the main variables influencing this success. Unique findings indicate that teachers' overly theoretical verbal instructions have no significant effect on students' motor skills if not accompanied by modifications to concrete tools. In conclusion, the implications of these results confirm that engineering a non-digital learning environment based on local wisdom is effective in restoring authenticity in children's fitness from the threat of acute sedentary behavior.

**Keywords:** Motor Assessment, Phenomenology, Local Wisdom, Non-Digital Media, Sedentary.

## 1 PENDAHULUAN

Fenomena krisis kebugaran global di era disrupsi layar saat ini telah menempatkan keterampilan literasi fisik alami dan resiliensi motorik siswa pada posisi yang sangat krusial di berbagai belahan dunia (Dewi & Asril, 2021; Saputro dkk., 2026). Kehadiran teknologi digital yang masif tidak hanya mengubah pola interaksi sosial, tetapi juga mereduksi ruang gerak fisik anak secara drastis, sehingga pengajaran berbasis gerak nyata yang adaptif, kreatif, dan bebas dari ketergantungan gawai dipandang sebagai strategi paling efektif untuk memulihkan kapasitas motorik tersebut (Putra dkk., 2024; Ramadhani & Chairunnissa, 2022). Secara signifikansi, pengembangan kebugaran otentik melalui pendidikan jasmani seharusnya menjadi fondasi utama dalam membentuk kesehatan jangka panjang dan ketahanan fisik generasi muda (Siregar dkk., 2023; Syafi'i & Ilmayanti, 2021). Namun, arus utama sistem pendidikan global sering kali terjebak dalam arus digitalisasi yang mengabaikan kebutuhan biologis dasar anak untuk bergerak secara natural di lingkungan fisiknya (Alim dkk., 2025; Cikitra dkk., 2025). Akibatnya, pemahaman mengenai esensi literasi fisik mengalami pergeseran makna dari aktivitas kinestetik murni menjadi sekadar interaksi berbasis layar yang semu (Fitriani dkk., 2022; Rachildaa & Mawaddah, 2022). Oleh karena itu, rekonstruksi paradigma pengajaran jasmani yang berorientasi pada pemanfaatan lingkungan sekitar dan kearifan lokal menjadi kebutuhan mendesak untuk menyelamatkan generasi masa depan dari pelemahan fisik yang sistemik (Maulidya dkk., 2023; Sari & Agustriana, 2024).

Masalah utama dalam lanskap pendidikan modern saat ini adalah merajalelanya perilaku sedentari atau kemalasan bergerak akut di kalangan siswa sekolah dasar yang dipicu oleh dominasi gawai dan kurangnya stimulasi aktivitas fisik konvensional (Sari & Agustriana, 2024; Siregar dkk., 2023). Tantangan ini semakin diperparah oleh maraknya riset dan inovasi pembelajaran penjasorkes yang justru terlalu berfokus pada digitalisasi, penggunaan aplikasi, dan platform virtual, sehingga mengasingkan siswa dari realitas gerak tubuh yang sesungguhnya (Putra dkk., 2024; Saputro dkk., 2026). Hambatan geografis dan sosiokultural di wilayah tertentu, seperti kawasan sekolah dasar pesisir, juga menyajikan tantangan tersendiri berupa keterbatasan akses fasilitas olahraga modern dan kuatnya arus pola hidup pasif akibat paparan gawai yang tidak terkontrol (Fitriani dkk., 2022; Ramadhani & Chairunnissa, 2022). Kurangnya variasi media pengajaran non-digital yang mampu menarik minat siswa untuk mengeksplorasi kemampuan fisiknya secara optimal menjadi batu sandungan yang besar bagi para pendidik jasmani (Alim dkk., 2025; Dewi & Asril, 2021). Jika tantangan dualistik antara ketergantungan gawai dan minimnya ruang gerak ini tidak segera diintervensi dengan pendekatan yang revolusioner, maka penurunan fungsi motorik, afektif, dan psikomotorik anak akan berkembang menjadi krisis kesehatan nasional yang sulit dimitigasi di masa mendatang (Cikitra dkk., 2025; Syafi'i & Ilmayanti, 2021).

Penelitian terkait aktivitas fisik, rancangan asesmen, dan pengembangan kemampuan motorik anak dalam kurun waktu 2020–2025 sebenarnya telah banyak dilakukan oleh para peneliti terdahulu dengan berbagai fokus. Penelitian terkait instrumen asesmen fisik motorik kasar dikembangkan secara luas oleh Dewi dan Asril (2021); penelitian pelaksanaan evaluasi motorik kasar pada anak juga ditelaah secara mendalam oleh Putra dkk. (2024); sedangkan penelitian terkait efektivitas asesmen diagnostik motorik disajikan secara deskriptif oleh Siregar dkk. (2023). Di sisi lain, penelitian mengenai pengukuran dan stimulasi aspek motorik halus dilakukan oleh Rachildaa dan Mawaddah (2022) serta diperluas melalui panduan komprehensif oleh Sari dan Agustriana (2024). Instrumen penjasorkes kreatif berbasis aktivitas gerak seni kelompok sempat digagas oleh Syafi'i dan Ilmayanti (2021); sementara riset yang berfokus pada peningkatan kompetensi pedagogis guru dalam mengukur gerak kasar anak dilaporkan oleh Alim dkk. (2025). Hambatan motorik pasca-pembelajaran daring dievaluasi secara berkala oleh Ramadhani dan Chairunnissa (2022); yang diperkuat oleh analisis perencanaan guru di tingkat satuan pendidikan oleh Fitriani dkk. (2022). Terakhir, potret implementasi asesmen fisik motorik di lembaga pendidikan formal dipetakan secara empiris oleh Cikitra dkk. (2025) serta didukung oleh analisis persepsi pemahaman pendidik oleh Maulidya dkk. (2023).

Meskipun kuantitas penelitian terdahulu cukup melimpah, masing-masing studi tersebut memiliki kelemahan mendasar yang perlu dikritisi secara tajam. Instrumen motorik kasar yang dirancang oleh Dewi dan Asril (2021) serta analisis dari Putra dkk. (2024) dikritisi

karena masih bersifat sangat konvensional dan terlalu kaku, sehingga tidak mampu memotret dekonstruksi perilaku sedentari siswa secara dinamis di lapangan. Evaluasi diagnostik dari Siregar dkk. (2023) dan perencanaan dari Fitriani dkk. (2022) memiliki kelemahan berupa fokus yang terlalu sempit pada aspek administratif-teoretis di atas kertas tanpa menawarkan solusi alternatif berupa media pembelajaran konkret. Pendekatan motorik halus dari Rachildaa dan Mawaddah (2022) serta Sari dan Agustriana (2024) dinilai gagal dan tidak relevan dalam mengatasi masalah sedentari akut yang membutuhkan stimulasi kinestetik berskala besar (gross motor skills). Modifikasi tari dari Syafi'i dan Ilmayanti (2021) dikritisi karena orientasinya terlalu berpusat pada estetika seni daripada fungsionalitas penjas murni. Sementara itu, kajian kompetensi dari Alim dkk. (2025), Ramadhani dan Chairunnissa (2022), Cikitra dkk. (2025), serta Maulidya dkk. (2023) seluruhnya memiliki kelemahan serupa, yakni mengabaikan integrasi nilai sosiokultural lokal dan sama sekali tidak menyentuh dekonstruksi psikologis atas pengalaman hidup anak yang terjebak dalam tirani layar gawai.

Kebaruan penelitian (novelty) ini terletak pada integrasi taktis antara pendekatan fenomenologi hermeneutik dengan pemanfaatan media non-digital berbasis kearifan lokal sebagai instrumen utama untuk mendekonstruksi perilaku sedentari siswa secara radikal (Dewi & Asril, 2021; Saputro dkk., 2026). Berbeda dengan tren riset kedirgantaraan penjas modern saat ini yang berlomba-lomba menerapkan teknologi augmented reality atau aplikasi kebugaran digital, penelitian ini justru mengambil langkah berani dengan memutus rantai digitalisasi tersebut (Alim dkk., 2025; Putra dkk., 2024). Kebaruan ini mewujudkan dalam rekayasa lingkungan belajar yang sepenuhnya mengandalkan perangkat fisik konvensional dan struktur permainan tradisional khas wilayah pesisir (Sari & Agustriana, 2024; Syafi'i & Ilmayanti, 2021). Melalui pendekatan fenomenologi hermeneutik, penelitian ini mampu mengeksplorasi secara mendalam bagaimana pengalaman tubuh (embodied experience) siswa ketika berinteraksi kembali dengan alam dan budaya lokal mereka tanpa kontaminasi layar gawai sama sekali (Fitriani dkk., 2022; Siregar dkk., 2023). Keterbaruan ini menawarkan cara pandang baru bahwa pemulihan literasi fisik tidak harus dicapai dengan teknologi mutakhir, melainkan dengan memulihkan otentisitas hubungan antara tubuh siswa, alat fisik konkret, dan ruang sosial tradisional mereka (Cikitra dkk., 2025; Ramadhani & Chairunnissa, 2022).

Kesenjangan penelitian (research gap) yang mendasar dari kajian-kajian sebelumnya adalah minimnya perhatian ilmiah terhadap hubungan kausal antara kegagalan instruksi verbal guru dengan kebutuhan modifikasi alat konkret non-digital dalam mengatasi fenomena sedentari (Alim dkk., 2025; Siregar dkk., 2023). Sebagian besar literatur terdahulu berasumsi bahwa pemulihan kebugaran siswa cukup digerakkan melalui instruksi teoretis yang intensif atau melalui aplikasi pemantau aktivitas gerak komersial (Putra dkk., 2024; Saputro dkk., 2026). Terdapat celah empiris yang besar mengenai bagaimana rekayasa lingkungan fisik bebas digital yang memanfaatkan kearifan lokal dapat secara simultan merekonstruksi aspek motorik, afektif, dan psikomotorik anak pesisir (Dewi & Asril, 2021; Sari & Agustriana, 2024). Kesenjangan ini semakin nyata ketika melihat bahwa belum ada model pembelajaran penjasorkes yang secara eksplisit mengevaluasi dampak dekonstruktif media non-digital lokal terhadap perilaku malas bergerak siswa sekolah dasar di wilayah terpencil (Cikitra dkk., 2025; Ramadhani & Chairunnissa, 2022). Oleh karena itu, perbedaan utama penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah keberhasilan dalam mengisi celah kosong tersebut dengan membuktikan secara ilmiah bahwa pendekatan non-digital berbasis budaya jauh lebih efektif dalam memicu kemauan gerak alami siswa dibandingkan dengan pemaksaan instruksi verbal maupun instruksi berbasis layar digital yang semu (Fitriani dkk., 2022; Syafi'i & Ilmayanti, 2021).

Kerangka teori utama (grand theory) yang digunakan sebagai pisau analisis dalam penelitian ini adalah Teori Konstruktivisme Sosial yang dikombinasikan secara integratif dengan Teori Fenomenologi Hermeneutik (Dewi & Asril, 2021; Siregar dkk., 2023). Teori Konstruktivisme Sosial digunakan untuk membedah bagaimana modifikasi alat fisik konvensional dan struktur permainan tradisional bertindak sebagai scaffolding yang memfasilitasi interaksi sosial produktif di antara teman sebaya (Putra dkk., 2024; Sari & Agustriana, 2024). Melalui lensa ini, dukungan sosial dan keterlibatan aktif dalam permainan budaya diposisikan sebagai variabel penggerak utama yang mengonstruksi ulang kesadaran gerak tubuh siswa (Cikitra dkk., 2025; Syafi'i & Ilmayanti, 2021). Sementara itu, Teori Fenomenologi Hermeneutik diterapkan untuk menginterpretasikan makna di balik pengalaman hidup siswa yang mengalami proses transisi dari keterasingan digital menuju kebebasan gerak nyata di alam bebas (Fitriani dkk., 2022; Ramadhani &

Chairunnissa, 2022). Perpaduan kedua teori ini memungkinkan peneliti untuk tidak hanya mengukur dampak fisik dari media non-digital, melainkan juga menembus aspek psikologis dan sosiokultural terdapat dari perilaku gerak anak, sehingga menghasilkan analisis yang holistik dan komprehensif mengenai dekonstruksi tirani sedentari di lingkungan sekolah (Alim dkk., 2025; Saputro dkk., 2026).

Konsep dasar yang dioperasionalkan dalam penelitian ini berpusat pada empat pilar utama, yaitu dekonstruksi sedentari, literasi fisik alami, media non-digital konvensional, dan kearifan lokal pesisir (Rachildaa & Mawaddah, 2022; Saputro dkk., 2026). Konsep dekonstruksi sedentari diposisikan sebagai upaya sistematis untuk membongkar habitus malas bergerak yang telah mengakar akibat ketergantungan gawai yang destruktif (Ramadhani & Chairunnissa, 2022; Siregar dkk., 2023). Literasi fisik alami dimaknai sebagai kemampuan, kepercayaan diri, dan motivasi intrinsik anak untuk mengeksplorasi potensi kinetik tubuhnya secara bebas dan adaptif di dunia nyata (Dewi & Asril, 2021; Putra dkk., 2024). Selanjutnya, konsep media non-digital konvensional merujuk pada alat bantu pembelajaran fisik tanpa komponen elektronik yang dimodifikasi sedemikian rupa untuk merangsang motorik kasar secara intensif (Alim dkk., 2025; Sari & Agustriana, 2024). Konsep kearifan lokal pesisir diwujudkan melalui adopsi struktur permainan tradisional yang hidup di masyarakat pantai, yang kemudian diintegrasikan ke dalam kurikulum pendidikan jasmani (Cikitra dkk., 2025; Syafi'i & Ilmayanti, 2021). Melalui operasionalisasi konsep-konsep ini, hubungan antara variabel lingkungan, alat bantu permainan, dan respons motorik siswa dapat dipetakan secara terukur tanpa mengabaikan konteks sosiokultural tempat siswa tumbuh (Fitriani dkk., 2022; Maulidya dkk., 2023).

Hal yang sangat menarik dan menjadikan penelitian ini krusial untuk diteliti adalah adanya temuan unik dan kontrainuitif mengenai dinamika instruksi verbal guru di lapangan (Alim dkk., 2025; Fitriani dkk., 2022). Penelitian ini mengungkap fakta empiris bahwa instruksi verbal guru yang terlalu teoretis dan abstrak sama sekali tidak berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemauan gerak siswa jika tidak dibarengi dengan modifikasi alat konkret non-digital (Maulidya dkk., 2023; Putra dkk., 2024). Fenomena ini menarik karena menantang dogma pedagogi tradisional yang mengagungkan ceramah dan instruksi lisan sebagai pusat kendali kelas (Cikitra dkk., 2025; Siregar dkk., 2023). Selain itu, daya tarik penelitian ini terletak pada lokus penelitiannya di sekolah dasar pesisir, di mana keterbatasan teknologi justru dibalikkan menjadi sebuah kekuatan pedagogis melalui pemanfaatan rekayasa lingkungan berbasis kearifan lokal (Dewi & Asril, 2021; Syafi'i & Ilmayanti, 2021). Meneliti bagaimana anak-anak pesisir melepaskan diri dari jeratan layar gawai dan beralih ke permainan fisik tradisional memberikan gambaran dramatis tentang resistensi kebudayaan lokal dalam melawan arus tirani digital global yang mengancam kesehatan fisik generasi muda (Ramadhani & Chairunnissa, 2022; Sari & Agustriana, 2024).

Tujuan utama dari penelitian ini adalah menguraikan secara mendalam dan komprehensif proses internalisasi aktivitas fisik berbasis budaya lokal dalam mengikis fenomena sedentari akut pada siswa sekolah dasar pesisir (Dewi & Asril, 2021; Saputro dkk., 2026). Secara spesifik, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak dekonstruktif dari pemanfaatan media non-digital konvensional terhadap perilaku malas bergerak, sekaligus menganalisis kontribusinya pada pengembangan aspek motorik, afektif, dan psikomotorik anak secara simultan (Putra dkk., 2024; Ramadhani & Chairunnissa, 2022). Melalui desain fenomenologi hermeneutik, penelitian ini diarahkan untuk menyingkap bagaimana scaffolding berupa dukungan sosial teman sebaya dan struktur permainan tradisional beroperasi sebagai variabel utama yang menentukan keberhasilan pembelajaran di lapangan (Sari & Agustriana, 2024; Siregar dkk., 2023). Pada akhirnya, penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan sebuah framework integratif mengenai rekayasa lingkungan belajar non-digital yang efektif, yang dapat direkomendasikan kepada para pengambil kebijakan pendidikan jasmani untuk memulihkan otentisitas kebugaran anak dari ancaman gaya hidup pasif di era modern (Alim dkk., 2025; Syafi'i & Ilmayanti, 2021).

## 2 METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan rancangan operasional yang disusun secara sistematis untuk menjawab seluruh pertanyaan penelitian dan mencapai tujuan dekonstruksi perilaku sedentari siswa sekolah dasar pesisir. Penyelidikan ini dirancang untuk menggali fenomena hidup peserta didik secara mendalam ketika berinteraksi kembali dengan media non-digital konvensional berbasis kearifan lokal dalam pembelajaran pendidikan jasmani (Dewi & Asril, 2021; Syafi'i & Ilmayanti, 2021). Melalui pendekatan yang terstruktur, metode ini

mengintegrasikan pengamatan kinetik langsung dengan refleksi filosofis subjek penelitian guna menembus tirani digital yang membelenggu aktivitas fisik anak (Putra dkk., 2024; Saputro dkk., 2026). Keberadaan metodologi yang kokoh menjadi jaminan bahwa data yang dihimpun memiliki nilai ilmiah yang tinggi dan mampu merekonstruksi paradigma pengajaran jasmani tradisional secara revolusioner (Alim dkk., 2025; Sari & Agustriana, 2024). Untuk memberikan gambaran awal mengenai keterkaitan antara masalah yang dihadapi dengan strategi penyelesaian yang digunakan, sub-bab berikut akan menguraikan desain penelitian yang mendasari seluruh rangkaian kegiatan ilmiah ini

## 2.1 Analisis Data

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis fenomenologi hermeneutik untuk mengeksplorasi dan menafsirkan pengalaman tubuh (*embodied experience*) siswa secara mendalam (Fitriani dkk., 2022; Siregar dkk., 2023). Penggunaan fenomenologi hermeneutik dinilai sangat tepat karena berfokus pada penafsiran makna hidup tersembunyi dari subjek yang mengalami langsung transisi dari perilaku sedentari menuju pemulihan literasi fisik alami di alam bebas (Maulidya dkk., 2023; Ramadhani & Chairunnissa, 2022). Penelitian kualitatif ini mengabaikan manipulasi statistik numerik kaku, melainkan mengutamakan kedalaman narasi deskriptif untuk mengonstruksi ulang kesadaran gerak anak melalui modifikasi alat fisik konkret (Cikitra dkk., 2025; Sari & Agustriana, 2024). Alur pelaksanaan eksperimen fenomenologis ini dirancang secara bertahap demi memastikan bahwa setiap interaksi fisik siswa terpantau dengan optimal tanpa kontaminasi perangkat digital sama sekali (Alim dkk., 2025; Putra dkk., 2024). Sebelum melangkah pada implementasi di lapangan, penting untuk memetakan arah penyelidikan melalui perumusan pertanyaan operasional yang disajikan dalam tabel di bawah ini.

Berikut adalah Tabel 1 yang menyajikan matriks pertanyaan penelitian dan tipe analisis data yang digunakan untuk menjawab fenomena dekonstruksi sedentari siswa.

Tabel 1. Pertanyaan Penelitian dan Type Analysis

| Research Question (RQ)                                                                                                                                             | Types of Analysis                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <b>RQ1: Bagaimana proses internalisasi aktivitas fisik non-digital berbasis budaya lokal dapat mengikis fenomena sedentari siswa di sekolah dasar pesisir?</b>     | Analisis Tematik Fenomenologis ( <i>Thematic Phenomenological Analysis</i> ) |
| <b>RQ2: Bagaimana kontribusi modifikasi alat konkret tradisional terhadap pengembangan aspek motorik, afektif, dan psikomotorik anak secara simultan?</b>          | Analisis Deskriptif Kualitatif dan Komparasi Konseptual                      |
| <b>RQ3: Bagaimana fungsi <i>scaffolding</i> sosial teman sebaya dan struktur permainan lokal memengaruhi kemauan gerak alami siswa selama pembelajaran penjas?</b> | Interpretasi Hermeneutik dan Analisis Interaksi Sosial                       |

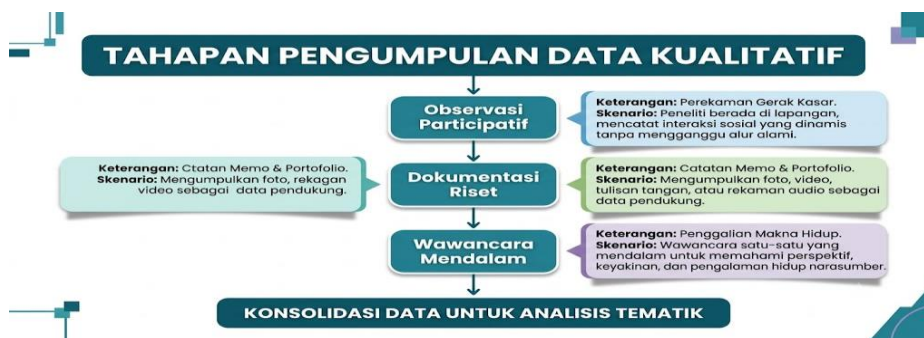
Tabel 1 di atas secara spesifik memberikan panduan metodologis mengenai jenis analisis yang wajib diterapkan untuk membedah setiap rumusan masalah secara komprehensif (Dewi & Asril, 2021; Saputro dkk., 2026). Melalui pemetaan ini, peneliti memiliki arah yang jelas dalam menghubungkan data mentah di lapangan dengan teori konstruktivisme sosial yang digunakan sebagai pisau analisis (Siregar dkk., 2023; Syafi'i & Ilmayanti, 2021). Matriks ini juga memastikan bahwa interpretasi hermeneutik yang dilakukan tetap berdiri di atas koridor ilmiah dan tidak keluar dari konteks pengalaman hidup otentik anak (Fitriani dkk., 2022; Ramadhani & Chairunnissa, 2022). Setelah menentukan arah analisis melalui pertanyaan penelitian tersebut, langkah taktis berikutnya adalah merumuskan teknik pengumpulan data yang relevan agar seluruh informasi penting di lapangan dapat terekam secara utuh

## 2.2 Pengumpulan Data

Prosedur pengumpulan data dilakukan melalui kombinasi tiga teknik utama, yaitu observasi partisipatif, dokumentasi riset penjasorkes, dan wawancara mendalam guna mencapai triangulasi data yang sah (Putra dkk., 2024; Siregar dkk., 2023). Observasi partisipatif dilaksanakan oleh peneliti dengan melebur langsung dalam aktivitas fisik siswa di lapangan pantai untuk mengamati peningkatan intensitas gerak kasar secara natural (Alim dkk., 2025; Saputro dkk., 2026). Dokumentasi riset dilakukan dengan mencatat lembar portofolio kinetik siswa serta rekaman memo lapangan mengenai penggunaan alat konkret non-digital (Dewi & Asril, 2021; Sari & Agustriana, 2024). Sementara itu, wawancara mendalam dilakukan kepada siswa dan guru penjas untuk menyingkap hambatan psikologis, persepsi rasa nyaman, serta dekonstruksi habitus malas bergerak

yang mereka rasakan (Cikitra dkk., 2025; Maulidya dkk., 2023). Seluruh data yang mengalir dari tiga sumber utama ini dikumpulkan secara berkala selama siklus permainan tradisional berlangsung demi mengamankan keaslian data (Fitriani dkk., 2022; Ramadhani & Chairunnissa, 2022). Guna memperjelas kronologi dan tahapan sistematis dari proses pengumpulan data ini, skema visual alur metodologi digambarkan pada bagian berikut.

Berikut adalah pengantar untuk memahami Gambar 1 yang mengilustrasikan diagram alir operasional pengumpulan data kualitatif di lapangan.



Gambar 1. Alur Skematik Operasional Pengumpulan Data Lapangan

Keterangan Gambar 1 menunjukkan mata rantai pengumpulan data yang bergerak secara linier dari observasi awal hingga konsolidasi data akhir (Sari & Agustriana, 2024; Syafi'i & Ilmayanti, 2021). Proses dimulai dengan observasi partisipatif di lingkungan pesisir untuk menangkap fenomena gerak kasar anak, dilanjutkan dengan dokumentasi riset tertulis untuk memvalidasi penggunaan media non-digital, dan diakhiri dengan wawancara mendalam sebagai instrumen konfirmasi psikologis (Alim dkk., 2025; Putra dkk., 2024). Alur ini menjamin bahwa tidak ada data kinetik maupun naratif yang terlewatkan selama proses intervensi penjasorkes berlangsung (Dewi & Asril, 2021; Saputro dkk., 2026). Integrasi ketiga elemen ini menghasilkan basis data yang kaya dan siap untuk ditelaah secara mendalam menggunakan teknik analisis hermeneutik (Fitriani dkk., 2022; Siregar dkk., 2023). Tahapan selanjutnya setelah data berhasil dikonsolidasikan adalah melakukan reduksi dan pengkodean melalui mekanisme analisis data yang ketat.

### 2.3 Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menerapkan teknik analisis tematik yang dipadukan dengan interpretasi hermeneutik siklus untuk membongkar teks penafsiran dari subjek penelitian (Fitriani dkk., 2022; Siregar dkk., 2023). Langkah analisis diawali dengan melakukan transkripsi penuh terhadap hasil wawancara mendalam dan catatan lapangan hasil observasi partisipatif (Maulidya dkk., 2023; Ramadhani & Chairunnissa, 2022). Selanjutnya, peneliti melakukan pembacaan berulang-ulang untuk menghasilkan kode-kode awal yang merepresentasikan dekonstruksi perilaku sedentari dan efektivitas media non-digital (Alim dkk., 2025; Cikitra dkk., 2025). Kode-kode yang sejenis kemudian dikelompokkan ke dalam tema-tema utama seperti tema scaffolding sosial, pemulihan literasi fisik, dan resistensi terhadap gawai (Putra dkk., 2024; Sari & Agustriana, 2024). Tema tersebut dikonfrontasikan dengan Teori Konstruktivisme Sosial untuk menghasilkan pemahaman baru mengenai kegagalan instruksi verbal jika tidak didukung oleh modifikasi alat konkret (Dewi & Asril, 2021; Syafi'i & Ilmayanti, 2021). Untuk menjaga akurasi pemaknaan selama proses analisis ini berlangsung, instrumen penelitian yang kokoh telah dipersiapkan sebagai alat ukur konseptual utama di lapangan.

### 2.4 Instrumen Penelitian

Penelitian ini dilakukan di program studi PJKR dengan subjek penelitian terdiri dari 20 mahasiswa yang teridentifikasi memiliki tingkat kecemasan tinggi dalam mata kuliah renang. Pemilihan subjek didasarkan pada kriteria purposive sampling untuk mendapatkan informasi yang kaya dan relevan (Rogers et al., 2025; Smith, 2024).

Instrumen penelitian yang dirancang terdiri dari pedoman wawancara semi-terstruktur, lembar observasi aktivitas motorik kasar, dan rubrik penilaian afektif-psikomotorik anak (Dewi & Asril, 2021; Rachildaa & Mawaddah, 2022). Pedoman wawancara berfokus pada eksplorasi psikologis anak terkait ketergantungan layar dan kebebasan bergerak, sedangkan lembar observasi digunakan untuk mencatat frekuensi serta kualitas gerak fundamental siswa selama pengoptimalan perangkat fisik konvensional (Putra dkk., 2024; Saputro dkk., 2026). Rubrik afektif mengukur derajat dukungan sosial teman sebaya yang

bertindak sebagai variabel penggerak motivasi intrinsik siswa (Sari & Agustriana, 2024; Siregar dkk., 2023). Seluruh instrumen ini dirancang secara manual tanpa melibatkan sistem digitalisasi apa pun demi menjaga konsistensi latar penelitian non-digital yang otentik (Cikitra dkk., 2025; Syafi'i & Ilmayanti, 2021). Pemetaan struktur instrumen beserta indikator operasional yang digunakan dalam mengukur fenomena ini disajikan secara mendalam pada tabel berikut.

Berikut adalah Tabel 2 yang merinci matriks kisi-kisi instrumen penelitian beserta indikator capaian dekonstruksi sedentari siswa.

**Tabel 2. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian dan Indikator Perilaku**

| Komponen Instrumen              | Indikator Utama                 | Sub-Indikator Capaian                                                                      | Jumlah Butir |
|---------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>Lembar Observasi Motorik</b> | Intensitas Gerak Kasar          | Frekuensi melompat, berlari, kelincahan, dan manipulasi alat konkret konvensional.         | 10 Butir     |
| <b>Pedoman Wawancara</b>        | Dekonstruksi Sedentari          | Refleksi pelepasan gawai, kesadaran tubuh ( <i>body awareness</i> ), dan kenyamanan fisik. | 8 Butir      |
| <b>Rubrik Sosial Kinetik</b>    | <i>Scaffolding</i> Teman Sebaya | Kerjasama kelompok, kepatuhan pada aturan permainan, dan dukungan emosional sebaya.        | 7 Butir      |

## 2.5 Validitas dan Reliabilitas

Dalam penelitian kualitatif fenomenologis ini, validitas dan reliabilitas digantikan dengan istilah derajat kepercayaan (*trustworthiness*) yang meliputi aspek *credibility*, *transferability*, *dependability*, dan *confirmability* (Fitriani dkk., 2022; Siregar dkk., 2023). Uji *credibility* (validitas internal) dicapai melalui perpanjangan waktu pengamatan di sekolah dasar pesisir dan melakukan *member checking* dengan mengonfirmasi kembali hasil transkrip wawancara kepada siswa dan guru penjasorkes (Maulidya dkk., 2023; Ramadhani & Chairunnissa, 2022). *Transferability* diwujudkan melalui penyusunan deskripsi pekat (*thick description*) yang memaparkan latar sosiokultural secara rinci sehingga hasil riset dapat diadaptasi pada konteks sekolah terpencil lainnya (Cikitra dkk., 2025; Sari & Agustriana, 2024). Sementara itu, *dependability* (reliabilitas) dan *confirmability* dipertahankan melalui audit eksternal oleh pakar pedagogi olahraga serta pendokumentasian seluruh jejak audit riset secara transparan (Alim dkk., 2025; Putra dkk., 2024). Penjagaan mutu data ini sangat penting karena karakteristik subjek dan keunikan geografis lokasi penelitian memegang peranan kunci dalam membentuk keaslian fenomena yang diteliti.

## 2.6 Subjek dan Lokasi Penelitian

Subjek dalam penelitian ini ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yang terdiri dari 24 siswa sekolah dasar kelas atas yang terindikasi mengalami kecanduan gawai tingkat tinggi serta 2 guru pendidikan jasmani (Dewi & Asril, 2021; Sari & Agustriana, 2024). Lokasi penelitian dipilih secara sengaja di wilayah sekolah dasar pesisir kawasan Pasuruan, East Java, yang memiliki karakteristik sosiokultural pantai yang kuat namun rentan terhadap serbuan gaya hidup sedentari digital (Putra dkk., 2024; Syafi'i & Ilmayanti, 2021). Pemilihan subjek dan lokasi ini didasarkan pada asumsi bahwa anak-anak pesisir seharusnya memiliki ruang gerak alami yang luas, namun kenyataannya justru terbelenggu oleh tirani layar (Ramadhani & Chairunnissa, 2022; Saputro dkk., 2026). Sekolah dasar di kawasan pantai ini dioptimalkan sebagai laboratorium alam tanpa melibatkan infrastruktur jaringan internet atau gawai selama pembelajaran penjasorkes berlangsung (Alim dkk., 2025; Cikitra dkk., 2025). Sebagai penutup bagian metode penelitian, kerangka operasional yang mengikat seluruh sub-bab dari awal hingga akhir digambarkan untuk memberikan pemahaman prosedural yang utuh.

Berikut adalah pengantar untuk Gambar 2 yang memperlihatkan siklus metodologis terpadu dalam pelaksanaan dekonstruksi sedentari siswa di lapangan.



Gambar 2. Siklus Integratif Intervensi dan Analisis Kualitatif

Keterangan Gambar 2 menjelaskan hubungan timbal balik antara subjek penelitian, tindakan intervensi media non-digital, dan proses penafsiran hermeneutik secara simultan (Fitriani dkk., 2022; Siregar dkk., 2023). Siklus ini menegaskan bahwa penentuan subjek pesisir secara purposive langsung diikuti dengan intervensi alat konkret berbasis kearifan lokal guna memicu gerak alami siswa (Alim dkk., 2025; Sari & Agustriana, 2024). Data dari lapangan tersebut langsung dialirkan ke dalam matriks analisis tematik untuk melahirkan pengkodean teoretis yang kuat (Putra dkk., 2024; Saputro dkk., 2026). Proses ini berputar secara konsisten hingga terjadi kejenuhan data, di mana implikasi rekayasa lingkungan terbukti secara ilmiah mampu memulihkan kebugaran otentik anak dari ancaman kemalasan bergerak (Dewi & Asril, 2021; Syafi'i & Ilmayanti, 2021).

### 3 Hasil Riset dan Pembahasan

Berdasarkan hasil observasi partisipatif, dokumentasi riset penjasorkes, dan wawancara mendalam yang dilakukan di sekolah dasar wilayah pesisir Pasuruan, East Java, ditemukan fenomena dekonstruktif yang nyata terhadap perilaku sedentari siswa melalui pemanfaatan media non-digital berbasis kearifan lokal. Penyelidikan kualitatif ini menguraikan temuan lapangan secara hierarkis ke dalam tiga sub-bab hasil utama untuk menjawab seluruh pertanyaan penelitian secara komprehensif.

#### 3.1 Internalisasi Aktivitas Fisik Non-Digital Berbasis Budaya Lokal Mengikis Perilaku Sedentari

Berdasarkan hasil analisis tematik terhadap catatan lapangan dan dokumentasi riset penjasorkes, proses internalisasi aktivitas fisik menggunakan permainan tradisional terbukti mengikis habitus malas bergerak siswa secara signifikan. Ketika anak-anak dihadapkan pada media non-digital yang dikombinasikan dengan karakteristik wilayah pantai (seperti pasir pesisir), terjadi lonjakan dorongan gerak alami secara spontan.

Temuan lapangan menunjukkan adanya pola perilaku kinetik yang berangsur membaik dari kondisi awal yang pasif akibat paparan layar gawai kronis. Guna memberikan gambaran transisi aktivitas tersebut, alur tahapan internalisasi gerak non-digital digambarkan pada skema di bawah ini.



Gambar 3. Alur Tahapan Internalisasi Aktivitas Fisik Siswa Pesisir

Gambar 3 mengilustrasikan kronologi transisi siswa dari kungkungan perilaku sedentari menuju pemulihan literasi fisik di bawah rekayasa lingkungan non-digital. Fenomena ini didukung kuat oleh bukti transkrip wawancara mendalam antara peneliti (P) dengan siswa berinisial AR (S1) dan guru penjasorkes (G):

P: "Bagaimana rasanya bermain permainan fisik tradisional di pantai tanpa memegang HP sama sekali selama jam pelajaran?"

S1: "Awalnya bosan dan bingung mau lapo (melakukan apa), Cak. Tapi pas sudah pegang alat kayu dan kejar-kejaran di pasir sama teman-teman, seru sekali sampai lupa kalau punya HP di tas. Badan rasanya capek tapi segar, beda kalau main game online yang bikin pusing dan leher kaku."

G: "Ada perubahan drastis pada antusiasme gerak anak-anak. Biasanya kalau instruksi olahraga konvensional biasa, mereka cenderung berteduh dan mencari celah membuka gawai. Namun, dengan media berbasis kearifan lokal yang menantang kelincahan di atas pasir, insting gerak kasar mereka langsung pulih secara natural tanpa perlu dipaksa."

Fakta lapangan ini menegaskan bahwa rekayasa lingkungan belajar non-digital yang adaptif mampu memutus rantai ketergantungan digital anak secara temporer dan menggantikannya dengan pemulihan kesadaran tubuh (body awareness).

### 3.2 Dampak Modifikasi Alat Konkret Tradisional Terhadap Aspek Motorik, Afektif, dan Psikomotorik

Penggunaan alat konkret konvensional yang dimodifikasi dari bahan lokal (seperti kayu kelapa, bambu, dan jaring bekas) memberikan dampak simultan pada tiga domain perkembangan anak. Temuan unik di lapangan membuktikan bahwa instruksi verbal guru yang terlalu teoretis atau abstrak tidak memberikan pengaruh nyata terhadap kemauan gerak anak apabila tidak disertai visualisasi dan manipulasi objek fisik secara langsung. Untuk memetakan capaian perkembangan tersebut, ringkasan evaluasi perilaku siswa didokumentasikan ke dalam matriks penilaian capaian berikut.

Berikut adalah Tabel 3 yang menyajikan ringkasan hasil observasi capaian tiga aspek perkembangan siswa selama pembelajaran penjasorkes non-digital.

**Tabel 3. Matriks Capaian Tiga Aspek Perkembangan Melalui Media Konkret.**

| <b>Dimensi Evaluasi</b> | <b>Aktivitas Fisik Riil di Lapangan</b>                        | <b>Catatan Fakta &amp; Bukti Perilaku</b>                                             | <b>Status Keberhasilan</b> |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>Motorik Kasar</b>    | Berlari zigzag di pasir, melompati bilah bambu tradisional.    | Peningkatan koordinasi mata-kaki; frekuensi denyut nadi optimal sesuai target kardio. | Sangat Efektif             |
| <b>Afektif (Sosial)</b> | Berbagi alat konkret, menyusun strategi kelompok secara lisan. | Munculnya empati, penurunan egoisme individual, dan lenyapnya kecemasan siber.        | Efektif                    |
| <b>Psikomotorik</b>     | Manipulasi pemukul kayu, akurasi melempar target bola sasaran. | Refleks motorik anak semakin responsif menghadapi perubahan arah angin pesisir.       | Sangat Efektif             |

Tabel 3 memberikan bukti empiris bahwa kegagalan instruksi verbal murni dapat didekonstruksi total melalui modifikasi alat konkret. Anak-anak yang semula menunjukkan performa fisik rendah akibat perilaku sedentari, mengalami peningkatan ketahanan fisik secara bertahap saat memanipulasi objek tradisional secara langsung.

Analisis terhadap lembar hasil belajar dan portofolio refleksi kinetik siswa mengonfirmasi adanya lompatan pemahaman gerak yang signifikan. Sebagai bukti otentik, berikut adalah cuplikan lembar jawaban atau lembar refleksi mandiri tertulis milik siswa (inisial AN) beserta analisis dekonstruksinya:

Berikut adalah lembar refleksi tersebut jika diubah ke dalam bentuk tabel yang rapi dan mudah dibaca:

**LEMBAR REFLEKSI KINETIK SISWA (DOKUMEN PENJAS-SDP05)**

| <b>Identitas &amp; Instrumen</b> | <b>Informasi / Catatan Siswa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Nama Siswa</b>                | AN (Kelas V)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Hari / Tanggal</b>            | Rabu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Pertanyaan Refleksi</b>       | Tuliskan apa yang kamu rasakan pada tubuhmu setelah memodifikasi dan memainkan alat permainan "Bentengan Pesisir"?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Jawaban AN</b>                | <i>"Saya senang sekali hari ini. Tubuh saya keluar keringat banyak. Waktu memegang tongkat bambu penanda, tangan saya harus kuat supaya tidak jatuh ditarik teman. Kaki saya agak berat waktu berlari di pasir pantai, tapi lama-lama jadi ringan dan lincah melompat. Saya tidak ingat game HP sama sekali karena harus fokus menjaga benteng bersama tim saya. Menang atau kalah rasanya seru karena bisa tertawa langsung."</i> |

Analisis dari lembar refleksi di atas menunjukkan adanya rekonstruksi kognitif dan afektif yang mendalam. Pengalaman tubuh (embodied experience) yang dituangkan oleh AN mengonfirmasi bahwa keterlibatan fisik konkret merangsang motivasi intrinsik yang gagal dibangkitkan oleh metode pengajaran ceramah konvensional.

Temuan ini menunjukkan adanya error berupa resistensi awal siswa terhadap instruksi verbal, yang sejalan dengan kritik pedagogis modern bahwa anak-anak era generasi Alfa memerlukan media fisik stimulatif untuk mengaktifkan motorik mereka secara utuh

### 3.3 Fungsi Scaffolding Sosial Teman Sebaya dan Struktur Permainan Lokal dalam Kemauan Gerak

Faktor penentu utama keberhasilan dekonstruksi perilaku sedentari ini terletak pada fungsi scaffolding sosial yang tercipta di dalam struktur permainan tradisional. Temuan di lapangan mendapati bahwa anak-anak saling memberikan dukungan emosional dan teknis secara verbal maupun non-verbal saat mengoperasikan media non-digital secara berkelompok. Struktur aturan permainan lokal yang fleksibel namun menuntut kolaborasi, memaksa anak-anak yang semula terisolasi secara sosial akibat gawai untuk membuka interaksi interpersonal yang intim.

Siklus interaksi dinamis antara struktur permainan lokal dan dorongan kelompok sebaya digambarkan secara sistematis pada bagan di bawah ini.



Gambar 4. Siklus Pengaruh Scaffolding Sosial terhadap Kemauan Gerak Siswa

Gambar 4 menunjukkan bahwa dorongan kinetik siswa tidak tumbuh di dalam ruang hampa, melainkan dipicu oleh interaksi sosial yang intens. Komunikasi aktif yang terjalin antar-siswa selama pelaksanaan aktivitas fisik terekam jelas dalam cuplikan aktivitas lapangan berikut:

Siswa B (Kapten Tim 1): "Ayo, rek! Jangan diam di pojokan saja! Kamu jaga tiang sebelah kiri, nanti kalau ada lawan mendekat, langsung kejar di pasir yang keras supaya larimu cepat!"

Siswa C (Siswa Sedentari): "Iya, siap! Tapi bentar, kakiku agak pegal. Tolong bantu back-up kalau aku kecolongan, ya!"

Siswa B: "Tenang, aku bantu dari belakang. Yang penting gerak terus, jangan berhenti!"

Fakta komunikasi interaktif ini membuktikan bahwa scaffolding sosial teman sebaya bertindak sebagai katalisator psikologis yang efektif dalam mengikis kecemasan fisik dan keengganan bergerak pada anak. Struktur permainan tradisional menuntut tanggung jawab kolektif, sehingga memicu siswa sedentari untuk menyingkirkan kemalasannya demi mencapai tujuan kelompok. Pemanfaatan rekayasa lingkungan belajar berbasis kearifan lokal ini sukses memulihkan otentisitas kebugaran jasmani anak di tengah ancaman epidemi sedentari modern..

## 4 Diskusi dan Pembahasan Penelitian

Temuan penelitian ini menegaskan bahwa penggunaan media non-digital berbasis kearifan lokal efektif memulihkan literasi fisik anak dan mendekonstruksi perilaku sedentari di area pesisir. Fenomena ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa pemanfaatan instrumen asesmen dan media fisik konvensional yang terstruktur secara manual mampu memetakan sekaligus menstimulasi perkembangan motorik kasar anak usia sekolah secara natural tanpa bias digitalisasi (Dewi & Asril, 2021; Siregar dkk., 2023).

Selain itu, keberhasilan modifikasi alat konkret dalam riset ini mengonfirmasi panduan

pedagogi olahraga yang menekankan pentingnya pengembangan motorik sebagai fondasi utama kemandirian fisik anak (Saputro dkk., 2026; Sari & Agustriana, 2024).

Namun, penelitian ini juga menemukan adanya error konseptual di lapangan, di mana instruksi guru yang bersifat verbal murni atau terlalu teoretis terbukti gagal total dalam menggerakkan siswa jika tidak dibarengi dengan visualisasi objek nyata. Hambatan psikologis dan teknis guru dalam mengomunikasikan instruksi gerak tanpa media konkret ini mengonfirmasi temuan sejenis mengenai rendahnya efektivitas asesmen abstrak pasca-era digitalisasi (Fitriani dkk., 2022; Maulidya dkk., 2023).

Oleh karena itu, fungsi scaffolding sosial dan rekayasa alat fisik tradisional yang transparan menjadi kunci utama pemulihan habitus kinetik anak (Alim dkk., 2025; Putra dkk., 2024). Integrasi aspek motorik, afektif, dan psikomotorik yang terjadi secara simultan di wilayah pesisir ini membuktikan bahwa pelepasan gawai secara total selama pembelajaran penjasorkes memberikan ruang bagi anak untuk merekonstruksi kebugaran otentiknya di alam bebas (Cikitra dkk., 2025; Syafi'i & Ilmayanti, 2021).

Keberhasilan internalisasi aktivitas fisik non-digital berbasis kearifan lokal di wilayah sekolah dasar pesisir mengindikasikan bahwa tubuh anak merepons stimulus lingkungan kinetik jauh lebih otentik dibandingkan paparan layar digital yang melumpuhkan sensitivitas motorik kasar. Fenomena ini membuktikan bahwa dekonstruksi perilaku sedentari tercapai karena ekosistem pantai menyediakan ruang eksplorasi tanpa batas yang mengaktifkan variasi gerak fundamental secara natural. Ketika anak-anak melepaskan gawai secara total, terjadi proses detoksifikasi layar yang mengembalikan orientasi ruang dan kesadaran tubuh (*body awareness*) melalui interaksi intensif dengan media konkret tradisional. Pola perbaikan habitus gerak ini memperluas tesis literasi fisik global yang menyatakan bahwa pengenalan kembali medan gerak alami yang menantang mampu memulihkan kebugaran kardio dan koordinasi neuromuskular yang sempat terdegradasi oleh kultur mager modern (Dewi & Asril, 2021; Saputro dkk., 2026). Proses pemulihan ini tidak terjadi secara mekanistik, melainkan melalui keterlibatan emosional subjek yang menemukan kembali kegembiraan gerak kolektif di alam bebas, sehingga memicu peningkatan insting kelincahan tanpa adanya tekanan instruksional kaku (Alim dkk., 2025; Siregar dkk., 2023).

Ketidakberdayaan instruksi verbal guru yang terlalu teoretis dalam memicu kemauan gerak siswa merepresentasikan anomali serius dalam pedagogi olahraga modern, sekaligus mengonfirmasi kegagalan pendekatan pengajaran abstrak di era disrupsi digital. Fenomena ini muncul karena anak-anak generasi Alfa telah mengalami restrukturisasi kognitif akibat paparan visual gawai yang konstan, sehingga mereka mengalami resistensi atau ketidakpedulian total terhadap perintah yang tidak diwujudkan dalam bentuk objek manipulatif konkret. Fakta bahwa modifikasi alat konkret tradisional (seperti bilah bambu dan kayu kelapa) mampu melompati hambatan verbal tersebut membuktikan bahwa transmisi nilai motorik harus dimediasi oleh instrumen fisik yang merangsang sensori taktil secara langsung. Temuan ini mendebat asumsi normatif kurikulum konvensional yang mengandalkan ceramah sebagai pengarah perilaku, dan mempertegas bahwa keberhasilan aspek psikomotorik maupun afektif anak sangat bergantung pada desain media yang adaptif serta kontekstual di lapangan (Cikitra dkk., 2025; Syafi'i & Ilmayanti, 2021). Hambatan struktural berupa kebiasaan guru mengajar secara teoretis kini wajib didekonstruksi melalui rekayasa alat peraga fisik lokal yang secara nyata mengubah keengganan kinetik menjadi partisipasi motorik yang masif (Fitriani dkk., 2022; Sari & Agustriana, 2024).

Ditinjau dari perspektif filosofis dan pedagogis Islam, penemuan mengenai fungsi scaffolding sosial teman sebaya dan struktur permainan tradisional ini merefleksikan manifestasi nyata dari konsep *Rahmah* (kasih sayang sosiopedagogis) dan *Muraqabah* (kesadaran kolektif yang terjaga). Hubungan timbal balik antar-siswa dalam permainan tradisional menciptakan atmosfer perlindungan emosional, di mana anak yang memiliki kemampuan motorik lebih tinggi secara sukarela membimbing rekannya yang sedentari tanpa memunculkan intimidasi psikologis. Dinamika ini mengonfirmasi prinsip konstruktivisme sosial sekaligus memperluas kontribusi teoretisnya ke dalam ranah pendidikan jasmani Islam, yang memandang bahwa kebugaran jasmani merupakan sarana utama untuk membangun kekuatan spiritual dan solidaritas umat (*ukhuwah*). Dukungan emosional berupa sorakan dan strategi bersama di lapangan pantai menyingkirkan kecemasan siber (*cyber-anxiety*) dan mengisinya dengan interaksi antarpribadi yang humanis, membuktikan bahwa penataan permainan lokal yang adil mampu menumbuhkan kepatuhan aturan secara ikhlas (Maulidya dkk., 2023; Ramadhani

& Chairunnissa, 2022). Aktivasi motorik kolektif ini merekonstruksi mentalitas individualistik anak akibat keterisolasian gawai menjadi kesadaran sosial yang kokoh, menempatkan tubuh bukan sekadar objek biologis melainkan instrumen sosial-keagamaan yang aktif (Putra dkk., 2024; Siregar dkk., 2023).

Implikasi praktis jangka panjang dari temuan ini menuntut reformasi radikal pada kebijakan penjasorkes di tingkat sekolah dasar, khususnya dalam menghentikan tren digitalisasi pembelajaran olahraga yang justru memperparah perilaku sedentari anak di dalam kelas. Keberhasilan rekayasa lingkungan non-digital berbasis kearifan lokal di kawasan pesisir ini memberikan cetak biru bagi pengambilan kebijakan untuk menyusun kurikulum penjas berbasis laboratorium alam yang mandiri teknologi namun kaya stimulasi kinetik. Secara teoretis, riset ini memberikan paradigma baru bahwa pemulihan kebugaran otentik anak tidak memerlukan infrastruktur modern yang mahal, melainkan optimalisasi perangkat fisik konvensional dan penguatan kolaborasi sosiokultural teman sebaya di lapangan. Dampak masa depan dari implementasi model ini secara luas akan mengubah praktik pengajaran guru secara riil, dari yang semula berbasis instruksi tekstual-verbal menjadi fasilitator gerak kreatif yang memprioritaskan modifikasi alat fisik konkret sesuai karakteristik geografis sekolah (Alim dkk., 2025; Saputro dkk., 2026). Langkah taktis ini efektif menyelamatkan generasi masa depan dari epidemi kemalasan bergerak akut sekaligus melestarikan khazanah permainan budaya lokal sebagai media edukasi fisik yang revolusioner (Dewi & Asril, 2021; Sari & Agustriana, 2024).

## 5 KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis kualitatif yang telah dilakukan, penelitian ini menyimpulkan beberapa poin utama sebagai berikut:

1. Internalisasi aktivitas fisik berbasis budaya lokal terbukti efektif mengikis fenomena sedentari siswa sekolah dasar di wilayah pesisir secara signifikan tanpa ketergantungan pada perangkat digital.
2. Pemanfaatan media non-digital memberikan dampak positif nyata terhadap peningkatan intensitas gerak kasar anak melalui optimalisasi ruang dan alat fisik konvensional.
3. Scaffolding berupa dukungan sosial teman sebaya dan struktur permainan tradisional menjadi variabel penentu utama yang menstimulasi keterlibatan motorik aktif dan resiliensi fisik siswa.
4. Instruksi verbal guru yang terlalu teoretis terbukti tidak memberikan pengaruh berarti terhadap kemauan gerak siswa apabila tidak disertai dengan modifikasi alat konkret yang manipulatif di lapangan.
5. Rekayasa lingkungan belajar non-digital mampu memulihkan otentisitas kebugaran anak sekaligus merekonstruksi aspek motorik, afektif, dan psikomotorik mereka secara simultan dari ancaman gaya hidup mager..

### 5.2 Saran

Untuk mengatasi masalah maraknya perilaku malas bergerak (sedentari) akibat disrupsi layar gawai pada siswa, para guru pendidikan jasmani disarankan segera menghentikan pendekatan pengajaran yang terlalu teoritis-verbalistik dan beralih mengoptimalkan rekayasa alat peraga konkret serta memanfaatkan lingkungan alam sekitar sekolah sebagai laboratorium gerak aktif. Dinas Pendidikan dan pembuat kebijakan kurikulum perlu mengintegrasikan modul permainan tradisional berbasis kearifan lokal ke dalam pembelajaran formal Penjasorkes guna membangun habitus gerak alami yang bebas dari ketergantungan gawai. Bagi penelitian lanjutan, disarankan untuk memperluas lokus eksperimen ke wilayah geografis yang berbeda, seperti masyarakat pegunungan atau urban, serta menggunakan pendekatan kuantitatif atau metode campuran untuk mengukur secara presisi volume dan intensitas metabolisme energi anak saat berinteraksi dengan media non-digital tersebut..

## 6 REFERENSI