

## ABSTRAK

*Kesiapan sekolah merupakan hal penting yang harus diperhatikan saat anak akan memasuki jenjang pendidikan formal. Oleh karena itu perlu dikaji faktor apa yang dianggap penting yang dapat berpengaruh pada kesiapan sekolah anak usia prasekolah. Penelitian ini terdiri dari dua tahap, yaitu penelitian tahap 1 yang bertujuan untuk mengetahui peran executive functions sebagai mediator kebugaran fisik dengan kesiapan sekolah pada anak prasekolah, dan penelitian tahap 2 untuk menguji dampak aktivitas fisik untuk meningkatkan executive functions dan kesiapan sekolah anak dengan mengendalikan variabel lain yaitu pendidikan ibu, pengasuhan oleh ibu, dan pendapatan keluarga. Subjek penelitian ini adalah anak prasekolah usia 5-7 tahun di Kota Magelang. Data pada penelitian ini dianalisis menggunakan uji mediasi melalui regresi dan analisis multivariat. Hasil penelitian ini yaitu: pertama, ada hubungan antara kebugaran fisik dan kesiapan sekolah, dengan EF sebagai mediator. Kedua, aktivitas fisik berpengaruh terhadap EF, tetapi tidak berpengaruh terhadap kesiapan sekolah. Pada penelitian ini juga diketahui bahwa aktivitas fisik kompleks lebih efektif meningkatkan EF, terutama pada komponen inhibition dan working memory. Selanjutnya ditemukan pula bahwa umur anak berpengaruh terhadap EF dan kesiapan sekolah. Disamping umur, pendidikan ibu juga berpengaruh terhadap kesiapan sekolah anak.*

*Kata kunci: aktivitas fisik, kebugaran fisik, executive functions, kesiapan sekolah, prasekolah*

## ABSTRACT

*School readiness is an important thing that must be considered when children will enter the formal education level. Therefore it is necessary to examine what factors are considered important that can affect the readiness of school preschoolers. This study consists of two stages, namely phase 1 research which aims to determine the role of executive functions as a mediator of physical fitness with school readiness in preschool children, and phase 2 research to examine the impact of physical activity to improve executive functions and children's school readiness by controlling other variables namely mother's education level, mother's care, and family income. The subjects of this study were preschool children aged 5-7 years in Magelang City. The data in this study were analyzed using mediation tests through multivariate regression and analysis. The results of this study are: first, there is a relationship between physical fitness and school readiness, with EF as a mediator. Second, physical activity affects EF, but does not affect school readiness. In this study it is also known that complex physical activity is more effective in increasing EF, especially in components of inhibition and working memory. Furthermore, it was also found that children's age affects EF and school readiness. Besides age, maternal education levels also affect children's school readiness.*

*Keywords: physical activity, physical fitness, executive functions, school readiness, preschooler*