



Pengembangan Buku Aktivitas Anak Hebat sebagai Upaya Penerapan Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat di Kelas IV SDN 20 Cakranegara

Ni Made Kusumasari¹, Prayogi Dwina Angga^{1*}, I Putu Herry Widhi Andika¹

¹ Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia

DOI: <https://doi.org/10.29303/goescienceed.v7i2.1946>

Article Info:

Received : 29 April 2026
Revised : 13 Mei 2026
Accepted : 16 Mei 2026
Published : 22 Mei 2026

Correspondence:

Prayogi Dwina Angga

Phone:

Abstract: This study aims to determine the validity, practicality, and effectiveness of the great children activity book as an effort to implement the Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat in grade IV of SDN 20 Cakranegara. The method used in this study is Research and Development (R&D), with a 4D model consisting of define, design, develop, and disseminate. The subjects in this study were 27 grade IV students and one teacher at SDN 20 Cakranegara. The object of this study was the great children activity book, designed as an effort to implement the Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat. The data analysis techniques used were descriptive qualitative and quantitative. Data were collected using observation sheets, interview sheets, validity questionnaires, practicality questionnaires, and pretest/posttest questionnaires. The results showed that the media expert's validity was 90%, categorized as very valid, and the material expert's validity was 95,83%, categorized as very valid. The practicality level based on student responses in trial I was 90,87%, categorized as very practical, and in trial II, the practicality score was 88,27%, categorized as very practical. Furthermore, based on teacher responses in trial I, the practicality score was 91,66%, categorized as very practical, and in trial II, the practicality score was 97,22%, categorized as very practical. The effectiveness level, with an N-Gain score of 0,36, falls into the moderate category, indicating that the use of the great children activity book in implementing the Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, is quite effective. Thus, the activity book developed is declared valid, practical, and effective, so that it can be used in implementing the Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat.

Keywords: Development; Activity Book; Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat; Elementary School.

Citation: Kusumasari, N. M., Dwina Angga, P., & Herry Widhi Andika, I. P. (2026). Pengembangan Buku Aktivitas Anak Hebat sebagai Upaya Penerapan Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat di Kelas IV SDN 20 Cakranegara. *Jurnal Pendidikan, Sains, Geologi, Dan Geofisika (GeoScienceEd Journal)*, 7(2), 1733–1743. <https://doi.org/10.29303/goescienceed.v7i2.1946>

Pendahuluan

Bangsa Indonesia dihadapkan pada tantangan global yang semakin kompleks saat ini, sehingga perlu adanya upaya untuk menjadikan generasi muda yang berkualitas dan memiliki daya saing. Namun, kemajuan teknologi juga memengaruhi perilaku dan kebiasaan generasi muda menjadi kurang baik, seperti meningkatnya *sedentary behavior* akibat dari bermain *game*, menonton televisi (TV), dan bermain *gadget*, yang berdampak pada kurangnya aktivitas fisik dan risiko kegemukan (Permana et al., 2021; Megawati et al., 2021).

Banyak anak cenderung terlibat dalam aktivitas yang minim pengeluaran energi serta menghabiskan waktu dengan *screen time* melalui berbagi perangkat digital (Angga et al., 2024). Rendahnya tingkat aktivitas fisik serta kecenderungan perilaku kurang gerak pada anak berpotensi meningkatkan risiko terjadinya berbagai masalah kesehatan yang serius (Angga et al., 2023).

Selain itu, masalah kurang gizi, kesehatan mental, rendahnya kemampuan akademik, serta perilaku menyimpang seperti perundungan masih menjadi permasalahan yang dihadapi anak di Indonesia (Lestari

Email: prayogi.angga@unram.ac.id

et al., 2025; Gloriabarus, 2022; Umar & Widodo, 2022; Elvira et al., 2024). Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya upaya untuk membentuk karakter dan kebiasaan positif sebagai bagian dari pembangunan sumber daya manusia (SDM), agar generasi muda dapat menjadi generasi emas sesuai dengan visi Indonesia Emas 2045 (Cikka et al., 2024).

Sebagai upaya untuk menjawab tantangan tersebut, Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah meluncurkan Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat yang bertujuan untuk membentuk karakter dan gaya hidup seimbang melalui penerapan kebiasaan bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, dan tidur cepat (Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah, 2025). Pembentukan kebiasaan-kebiasaan tersebut memerlukan adanya kolaborasi dari guru, orang tua, dan lingkungan masyarakat agar dapat diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari (Tiyas et al., 2025).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara di Sekolah Dasar Negeri (SDN) 20 Cakranegara, menunjukkan bahwa sekolah telah menerapkan beberapa kebiasaan-kebiasaan yang ada dalam Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, seperti berdoa bersama, senam Anak Indonesia Hebat, sarapan bersama, dan kegiatan membaca di perpustakaan. Namun, penerapannya belum berjalan secara terstruktur dan belum didukung oleh media yang dapat mencatat dan membantu keterlaksanaan gerakan tersebut.

Media yang dapat digunakan adalah buku aktivitas. Buku aktivitas adalah buku yang memuat berbagai aktivitas yang dirancang untuk mendukung pembelajaran peserta didik sesuai dengan tema yang sedang dipelajari (Wulan & Ariyanto, 2015). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa buku aktivitas efektif dalam mendukung pendidikan karakter serta meningkatkan kemampuan motorik halus dan kognitif anak (Rosarineysa et al., 2023; Rahmawati et al., 2025). Oleh karena itu, pada penelitian ini mengembangkan Buku Aktivitas Anak Hebat sebagai upaya penerapan Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat di kelas IV. Penggunaan media dalam pembelajaran dapat memberikan makna yang lebih jelas terhadap pesan yang disampaikan sehingga lebih mudah dipahami oleh peserta didik serta dapat membantu mencapai tujuan pembelajaran (Rosiana et al., 2023).

Buku aktivitas yang dikembangkan memuat materi penjelasan terkait Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, jurnal harian untuk mencatat kebiasaan yang telah dilakukan setiap hari, cerita motivasi, berbagai aktivitas yang dapat mendorong peserta didik untuk menerapkan kebiasaan baik, serta permainan labirin. Pengembangan buku aktivitas ini

disesuaikan dengan karakteristik peserta didik kelas IV yang berada pada tahap operasional konkret sehingga membutuhkan media yang menarik dan konkret (Ilhami, 2022). Dengan demikian, buku aktivitas yang dikembangkan diharapkan dapat membantu peserta didik dalam menerapkan kebiasaan baik secara lebih terstruktur, menyenangkan, dan berkelanjutan.

Metode

Metode penelitian yang digunakan adalah *Research and Development* (R&D), dengan model 4D yang terdiri dari *define* (pendefinisian), *design* (perancangan), *develop* (pengembangan), *disseminate* (penyebaran). Penelitian ini dilakukan pada semester genap tahun ajaran 2025/2026 tepatnya pada bulan Maret – April 2026 di SDN 20 Cakranegara. Adapun subjek dalam penelitian ini adalah 27 peserta didik kelas IV dan 1 guru di SDN 20 Cakranegara, serta objek dalam penelitian ini adalah buku aktivitas anak hebat yang dirancang sebagai upaya penerapan Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat.

Kemudian, teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu observasi, wawancara, dan angket, dengan teknik analisis data yang digunakan yaitu deskriptif kualitatif dan kuantitatif, yang datanya dikumpulkan dengan menggunakan lembar observasi, lembar wawancara, angket validitas, angket kepraktisan, dan angket *pretest posttest*. Angket validitas pada penelitian ini menggunakan Skala Guttman 0 dan 1 untuk memperoleh jawaban tegas terhadap produk yang dikembangkan. Berikut adalah skala Guttman yang digunakan:

Tabel 1. Skala Guttman

Skor	Keterangan
0	Tidak Setuju
1	Setuju

Sumber: Rohmad & Sarah, 2021

Sedangkan, angket kepraktisan yaitu angket respon peserta didik dan guru dan angket *pretest posttest* menggunakan skala likert 1-4, untuk menghindari pilihan netral dengan mendorong responden untuk menyatakan kecenderungannya secara jelas, baik pada sisi positif (sangat setuju atau setuju), maupun sisi negatif (sangat tidak setuju atau tidak setuju), sehingga dapat menghasilkan data yang lebih definitif dan tegas. Berikut adalah skala likert yang digunakan:

Tabel 2. Skala Likert

Skor	Keterangan
1	Sangat tidak setuju/Tidak Pernah
2	Tidak setuju/Kadang-Kadang
3	Setuju/Sering
4	Sangat setuju/Selalu

Sumber: Devriany, 2023

Kemudian, adapun rumus yang digunakan untuk menghitung skor dari ahli media dan materi serta skor kepraktisan berdasarkan respon peserta didik dan guru menurut Akbar (2013), yaitu sebagai berikut:

$$V = \frac{Tse}{Tsh} \times 100\%$$

Keterangan:

V : Validitas gabungan

Tse : Total skor empiris yang dihasilkan

Tsh : Total skor maksimal

Selanjutnya, adapun kriteria kelayakan produk yang digunakan yaitu sebagai berikut:

Tabel 3. Kriteria Kelayakan Produk

No.	Kriteria Kelayakan	Tingkat Kelayakan
1.	85,01% - 100%	Sangat valid atau dapat digunakan tanpa revisi
2.	70.01% - 85,00%	Cukup valid, atau dapat digunakan namun perlu sedikit direvisi
3.	50,01% - 70,00%	Kurang valid, atau disarankan untuk tidak dipergunakan karena masih banyak yang harus direvisi
4.	01,00% - 50,00%	Tidak valid, atau tidak dapat digunakan

Sumber: Akbar, 2013

Kemudian, untuk uji efektivitas berdasarkan hasil *pretest posttest* dianalisis dengan menggunakan *N-Gain*, dengan rumus dan klasifikasi gain sebagai berikut:

$$g = \frac{Spost - Spre}{Smaks - Spre}$$

Keterangan:

g : Gain; *Spost* : Skor *posttest*; *Spre* : Skor *pretetst*

Smaks : Skor maksimum

Tabel 4. Klasifikasi Gain

Nilai Gain	Klasifikasi
$g \geq 0,7$	Tinggi
$0,3 \leq g < 0,7$	Sedang
$g < 0,3$	Rendah

Sumber: Latri et al., 2021

Hasil dan Diskusi

Define (Pendefinisian)

Pada tahap *define* (pendefinisian), dilakukan analisis kebutuhan untuk mengidentifikasi permasalahan dan menentukan dasar pengembangan produk. Hasil analisis menunjukkan bahwa SDN 20 Cakranegara, telah menerapkan Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, namun pelaksanaannya belum berjalan secara optimal karena belum didukung oleh strategi dan media yang dapat membantu menerapkan gerakan tersebut, serta memantau peserta didik secara terstruktur. Hal ini sejalan dengan teori *Operant Conditioning* yang dikemukakan oleh B.F Skinner, yang menyatakan bahwa perilaku akan cenderung berulang jika mendapatkan penguatan, begitu juga sebaliknya jika tidak adanya penguatan maka perilaku akan ditinggalkan dan sulit untuk membentuk suatu kebiasaan (Arifin & Humaedah, 2021). Oleh karena itu, diperlukan media yang dapat membantu peserta didik dalam menerapkan gerakan tersebut.

Hasil analisis peserta didik menunjukkan bahwa peserta didik telah memiliki pemahaman awal terkait kebiasaan-kebiasaan dalam Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dan telah menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, tetapi belum diterapkan secara konsisten. Selain itu, diketahui juga bahwa peserta didik lebih tertarik pada pembelajaran yang melibatkan aktivitas bermain dan kegiatan interaktif. Hal ini menunjukkan bahwa media yang dikembangkan perlu disesuaikan dengan karakteristik dan minat peserta didik agar dapat digunakan secara optimal (Shabrina et al., 2025).Selanjutnya, hasil analisis tugas menunjukkan bahwa kebiasaan-kebiasaan pada Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat perlu diuraikan ke dalam bentuk perilaku konkret yang dapat dicatat dan diamati. Berikut adalah Pemecahan kebiasaan-kebiasaan pada Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat yang dapat dicatat peserta didik:

Tabel 5. Pembagian Tugas Penerapan Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat

No.	Kebiasaan	Deskripsi Tugas
1.	Bangun pagi	Bangun pagi pada pukul 04.30 hingga 06.00.
2.	Beribadah	Melaksanakan ibadah baik ibadah wajib maupun berdoa sebelum dan sesudah melakukan suatu kegiatan.
3.	Berolahraga	Melakukan berbagai jenis olahraga (berlari, berjalan, dan sebagainya).
4.	Makan sehat dan bergizi	Mengonsumsi makanan yang mengandung sayur, buah, makanan pokok, dan lauk pauk.

No.	Kebiasaan	Deskripsi Tugas
5.	Gemar belajar	Mencari pengetahuan baru dan menyelesaikan tugas sekolah dengan tepat waktu.
6.	Bermasyarakat	Menerapkan sikap saling menghormati dan tolong menolong di lingkungan sekolah dan di lingkungan rumah.
7.	Tidur cepat	Tidur dengan tepat waktu, dengan durasi tidur 10 jam.

Oleh karena itu, buku aktivitas dirancang memuat kegiatan yang dapat memfasilitasi peserta didik mencatat kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan secara rutin. Hal ini sejalan dengan teori *learning by doing* yang dikemukakan oleh John Dewey, yang menyatakan bahwa proses belajar akan lebih efektif apabila peserta didik dapat terlibat langsung dalam aktivitas dan berinteraksi dengan lingkungannya, sehingga peserta

didik tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga membentuk sikap, kebiasaan, dan perilaku (Sudharsono et al., 2024). Selanjutnya, hasil analisis konsep menunjukkan bahwa Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat terdiri dari bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, dan tidur cepat.

Tabel 6. Konsep Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat

No.	Kebiasaan	Deskripsi Konsep
1.	Bangun pagi	Bangun pagi adalah kebiasaan bangun dari tidur pada pagi hari pada pukul 04.30 sampai 06.00 yang memiliki banyak manfaat
2.	Beribadah	Beribadah adalah suatu tindakan tunduk, patuh, dan merendahkan diri kepada Tuhan yang merupakan bentuk pengabdian dan ketaatan individu yang dilakukan sesuai dengan ajaran agama yang dianut.
3.	Berolahraga	Berolahraga adalah aktivitas fisik yang sangat penting untuk meningkatkan kebugaran dan menjaga kesehatan.
4.	Makan sehat dan bergizi	Makan sehat dan bergizi adalah pola makan konsisten dengan mengonsumsi makanan seimbang secara kualitas dan kuantitas, yang terdiri makanan pokok, lauk-pauk, sayur, dan buah.
5.	Gemar belajar	Gemar belajar adalah rasa antusias dan keinginan yang kuat untuk terus memperkaya pengetahuan dan wawasan, yang berawal dari rasa ingin tahu yang tinggi.
6.	Bermasyarakat	Bermasyarakat adalah kehidupan berkelompok di mana individu-individu bersatu, saling berinteraksi, kerja sama, dan memiliki peran sosial untuk menciptakan kehidupan yang harmonis, rukun, dan saling mendukung.
7.	Tidur cepat	Tidur cepat adalah kebiasaan yang dapat menunjang kesehatan fisik, mental, emosional, dengan menyesuaikan waktu tidur ideal, sehingga dapat tidur dan bangun di pagi hari dengan tepat waktu.

Oleh karena itu, isi buku aktivitas yang dikembangkan harus memuat berbagai aktivitas yang dapat membantu peserta didik menerapkan ketujuh kebiasaan tersebut, seperti jurnal harian, dan aktivitas reflektif lainnya. Hal ini sejalan dengan teori *the habit loop*, yang dikemukakan oleh Duhigg (2012), yang menyatakan bahwa pembentukan kebiasaan di dalam otak bekerja melalui tiga siklus *cue* (isyarat), *routine* (rutinitas), dan *reward* (imbalan).

Buku aktivitas berfungsi sebagai pemicu (*cue*), jurnal harian dan aktivitas reflektif sebagai rutinitas (*routine*), dan permainan labirin sebagai imbalan (*reward*). Berdasarkan hasil analisis tersebut, pengembangan buku aktivitas bertujuan untuk menghasilkan media yang dapat membantu peserta didik menerapkan kebiasaan baik secara lebih

terstruktur, konsisten, dan menyenangkan. Hal ini sejalan penelitian yang dilakukan oleh Maulidiana (2023), yang menunjukkan bahwa buku aktivitas efektif dalam mendorong peserta didik untuk menerapkan nilai-nilai karakter.

Design (Perancangan)

Pada tahap *design* (perancangan) dilakukan perancangan produk yang didasarkan pada hasil analisis awal. Media yang dikembangkan adalah buku aktivitas, dengan ukuran B5. Perancangan produk dilakukan dengan memanfaatkan aplikasi Canva. Berikut hasil dari desain buku aktivitas.

Sampul Depan dan Belakang

Pada sampul depan dan belakang memuat elemen gambar yang menunjukkan tujuh kebiasaan

yang ada pada Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia. Selain itu, memuat judul, sub judul, dan nama penulis.



Gambar 1. Desain Sampul Depan dan Belakang

Kata Pengantar

Kata pengantar bertujuan untuk memberikan gambaran terkait isi buku aktivitas. Kata pengantar berisikan ucapan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, berisi pengantar terkait Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, dan, ucapan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam pengembangan buku aktivitas.



Gambar 2. Desain Kata Pengantar

Daftar Isi

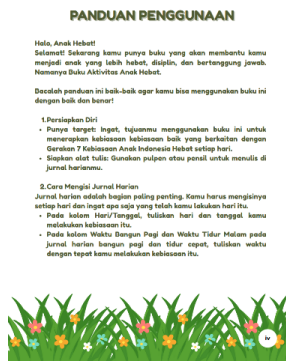
Daftar isi bertujuan untuk memberikan gambaran sistematis mengenai isi buku aktivitas beserta letak halaman setiap bagian. Melalui daftar isi, pembaca dapat dengan mudah menemukan materi atau aktivitas yang ingin dipelajari. Daftar isi dalam buku ini memuat keterangan halaman yang mencakup kata pengantar, daftar isi, dan panduan penggunaan buku. Selain itu, terdapat bagian aktivitas yang meliputi kebiasaan bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, serta tidur cepat. Pada bagian akhir juga disajikan kata penutup dan biografi penulis sebagai pelengkap isi buku.

DAFTAR ISI	DAFTAR ISI
Kata Pengantar 1	Titik Capat 17
Daftar Isi 1	Cerita Hebat! 18
Panduan Penggunaan 14	Jurnal Hebat Tidur Cepat 19
Bangun Pagi 1	Chekalit Sebelum Tidur 13
Cerita Hebat! 2	Jam Tidur 16
Jurnal Hebat Bangun Pagi 2	Permainan Labirin 18
Hebat! Pagi 2	Kata Penutup 16
Chekalit Pagi Hebat 2	Biografi Penulis 17
Permainan Labirin 2	
Beribadah 10	
Jurnal Hebat Beribadah 10	
Mengapa Aku Beribadah? 10	
Permainan Labirin 10	
Berolahraga 17	
Jurnal Hebat Berolahraga 17	
Berolahraga Untuk Apa? 17	
Permainan Labirin 17	
Makan Sehat dan Bergizi 24	
Jurnal Hebat Makan Sehat dan Bergizi 24	
Apakah Makan Sehat? 24	
Gunung dan Tempal 29	
Permainan Labirin 29	
Gemar Belajar 30	
Jurnal Hebat Gemar Belajar 30	
Apakah Belajar? 30	
Permainan Labirin 30	
Bermain-memain 37	
Jurnal Hebat Bermain-memain 37	
Membuatkan Sajak Sapan dan Tidak 41	
Siapa Hebat? 41	
Gunung dan Tempal 42	
Permainan Labirin 42	

Gambar 3. Desain Daftar Isi

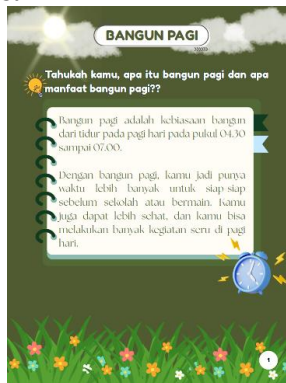
Panduan Penggunaan

Panduan penggunaan berisi panduan cara menggunakan buku aktivitas. Panduan penggunaan dalam buku aktivitas terdiri dari hal-hal yang perlu dipersiapkan untuk menggunakan buku aktivitas, panduan cara mengisi jurnal harian, cara mengisi aktivitas hebat, cara memainkan permainan labirin, dan penjelasan terkait peran dari buku aktivitas bagi peserta didik.



Gambar 4. Desain Panduan Penggunaan

Materi Penjelasan



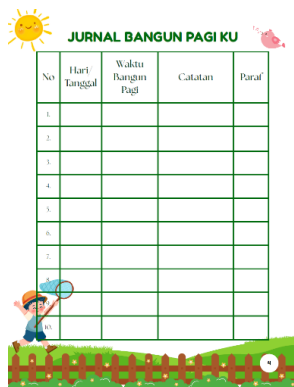
Gambar 5. Desain Materi Penjelasan

Materi penjelasan berisi materi tentang kebiasaan-kebiasaan yang ada pada Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, yang di mana terdiri dari penjelasan tentang kebiasaan bangun pagi,

beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, dan tidur cepat.

Jurnal Harian

Jurnal harian dalam buku aktivitas terdiri dari jurnal harian untuk kebiasaan bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, dan tidur cepat. Jurnal harian pada buku aktivitas digunakan untuk mencatat dan merefleksikan kebiasaan-kebiasaan baik yang dilakukan oleh peserta didik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan (2021), menunjukkan bahwa jurnal harian memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pembiasaan karakter religius dan disiplin peserta didik.



Gambar 6. Desain Jurnal Harian

Cerita Motivasi

Cerita motivasi dalam buku aktivitas bertujuan untuk memotivasi peserta didik untuk melakukan kebiasaan baik. Pada buku aktivitas, cerita motivasi memiliki judul utama yaitu Cerita Hebatku, yang di mana terdiri dari dua cerita yang berjudul Yoga dan Rahasia Pagi yang Hebat dan juga Nio dan Kebiasaan Hebatnya.



Gambar 7. Desain Cerita Motivasi

Aktivitas Reflektif

Aktivitas hebat dalam buku aktivitas bertujuan untuk mendorong peserta didik untuk melakukan kebiasaan-kebiasaan baik. Aktivitas Reflektif pada buku

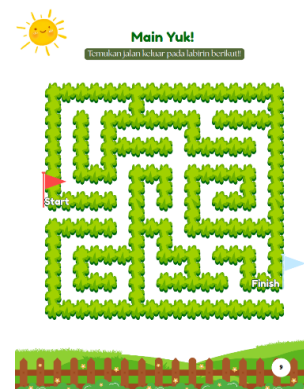
aktivitas terdiri dari *checklist* pagi hebat, *checklist* mengapa aku beribadah, tantangan gerak seru, jadwal makan sehatku, pohon ilmuku, aktivitas gunting dan tempel, bingo kebaikan, *checklist* sebelum tidur, dan aktivitas lainnya. Aktivitas reflektif penting untuk ada di dalam buku aktivitas, karena menurut Aminah dan Mauliyah (2025), aktivitas reflektif yang dilakukan secara konsisten dapat membentuk pola pikir reflektif pada anak.



Gambar 8. Desain Aktivitas Hebat

Permainan Labirin

Permainan labirin pada buku aktivitas didesain untuk menarik minat peserta didik dan menjadi hadiah setelah peserta didik menyelesaikan seluruh aktivitas pada setiap kebiasaan. Permainan labirin disisipkan pada setiap akhir aktivitas setiap kebiasaan. Menurut Anti et al. (2024), permainan labirin dapat meningkatkan berbagai aspek perkembangan anak, seperti kemampuan pemecahan masalah, konsentrasi, dan ketekunan.



Gambar 9. Desain Permainan Labirin

Kata Penutup

Kata penutup pada buku aktivitas merupakan bagian penutup pada buku aktivitas yang berisi ucapan selamat kepada peserta didik yang telah berhasil menyelesaikan seluruh aktivitas yang ada pada buku aktivitas, dan juga berisi motivasi untuk menjadikan kebiasaan-kebiasaan baik sebagai bekal agar menjadi anak yang disiplin, sehat, dan cerdas.

KATA PENUTUP

Hari! Kamu Luar Biasa!
 Selamat ya, kamu sudah berhasil mengaji jurnal harian dan seluruh aktivitas yang ada di buku aktivitas ini. Melaksanakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat mungkin tidak selalu mudah, tapi kamu sudah berusaha semaksimal yang kamu bisa.
 Ingat ya, jadikan kebiasaan-kebiasaan baik ini sebagai bekalmu setiap hari agar kamu tumbuh menjadi anak yang disiplin, sehat dan cerdas.
 Terima kasih sudah berusaha untuk melakukan kebiasaan baik!



Gambar 10. Desain Kata Penutup

BIOGRAFI PENULIS



Ni Made Kusumawati adalah seorang mahasiswa pada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pajajaran. Penulis memiliki ketertarikan pada dunia Pendidikan dan menyukai kegiatan belajar yang menyenangkan. Melalui buku aktivitas ini, yang di mana ini merupakan karya pertamanya, penulis ingin membantu peserta didik untuk membiasakan kebiasaan-kebiasaan baik dengan cara yang menyenangkan dan lebih bermakna.



Gambar 11. Desain Biografi Penulis

Biografi Penulis

Biografi penulis pada buku aktivitas berisi perkenalan singkat tentang penulis. Biografi penulis terletak pada akhir buku aktivitas.

Develop (Pengembangan)

Pada tahap develop (pengembangan), dilakukan penilaian ahli dan uji coba produk untuk mengetahui kelayakan dan efektivitas produk yang dikembangkan.

Expert Appraisal (Penilaian Ahli)

Langkah penilaian ahli dilakukan dengan melakukan uji validitas ahli media dan ahli materi, untuk memberikan penilaian terhadap buku aktivitas yang dikembangkan. Berikut hasil penilaian dari ahli media dan ahli materi.

Tabel 7. Hasil Uji Validitas Ahli Media

Aspek	Persentase	Kriteria
Kualitas tampilan	91,66%	Sangat valid
Kejelasan instruksi	75%	Cukup valid
Kualitas isi	100%	Sangat valid
Kelayakan teknis	100%	Sangat valid
Keterbacaan dan tipografi	75%	Cukup valid
Kemenarikan buku aktivitas	100%	Sangat valid
Jumlah	90%	Sangat valid

Tabel 8. Hasil Uji Validitas Ahli Materi

Aspek	Persentase	Kriteria
Kesesuaian materi dengan Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat	100%	Sangat valid
Kedalaman materi	100%	Sangat valid
Kesesuaian dengan karakteristik anak	75%	Cukup valid
Nilai edukatif dan karakter	100%	Sangat valid
Pengaplikasian	100%	Sangat valid
Kontribusi terhadap tujuan penerapan Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat	100%	Sangat valid
Jumlah	95,83%	Sangat valid

Berdasarkan tabel 7, diperoleh persentase keseluruhan dari uji validitas ahli media sebesar 90% yang termasuk pada kategori sangat valid. yang menunjukkan bahwa buku aktivitas telah memenuhi aspek kualitas tampilan, kejelasan instruksi, kualitas isi, kelayakan teknis, keterbacaan dan tipografi, kemenarikan buku aktivitas, sehingga layak untuk digunakan di lapangan. Selain itu, berdasarkan tabel 8,

diperoleh persentase keseluruhan dari uji validitas ahli materi sebesar 95,83% yang termasuk pada kategori sangat valid, yang menunjukkan bahwa buku aktivitas yang dikembangkan telah memenuhi aspek kesesuaian materi dengan Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, kedalaman materi, kesesuaian dengan karakteristik anak, nilai edukatif dan karakter, pengaplikasian, kontribusi terhadap tujuan penerapan

Gerakan 7 kebiasaan Anak Indonesia Hebat. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Eurokids (2024), Mother's Pet Kidergarten (2025), dan The Little Learning Hub (2022), yang menyatakan bahwa buku aktivitas yang baik adalah buku aktivitas yang sesuai dengan usia dan tahap perkembangan anak, memiliki variasi isi, memiliki nilai edukasi dan kualitas yang baik, instruksi dalam buku mudah dipahami anak, sesuai dengan karakteristik anak, dan dapat mendorong kreativitas anak. Selain itu, Suhailah et al. (2021) juga menyatakan bahwa kriteria validitas suatu media pembelajaran dianggap terpenuhi apabila hasil analisis

menunjukkan hasil yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan.

Development Testing (Uji Coba Produk)

Uji coba dilakukan untuk mengetahui kepraktisan dari buku aktivitas yang dikembangkan. Uji coba dilakukan sebanyak dua kali, yang di mana uji coba I melibatkan 7 peserta didik dan 1 guru kelas IV SDN 20 Cakranegara, sedangkan pada uji coba II melibatkan 27 peserta didik dan 1 guru kelas IV SDN 20 Cakranegara. Berikut adalah hasil respon peserta didik dan guru pada uji coba I dan II.

Tabel 9. Hasil Respon Peserta Didik pada Uji Coba I

Aspek	Persentase	Kriteria
Daya tarik buku aktivitas	100%	Sangat praktis
Kesenangan dalam menggunakan buku aktivitas	89,28%	Sangat praktis
Kejelasan bahasa dan instruksi	82,14%	Cukup praktis
Pengaruh terhadap perilaku dan kebiasaan baik	92,85%	Sangat praktis
Refleksi	92,85%	Sangat praktis
Sikap terhadap penggunaan buku aktivitas	89,28%	Sangat praktis
Jumlah	90,87%	Sangat praktis

Tabel 10. Hasil Respon Guru pada Uji Coba I

Aspek	Persentase	Kriteria
Kesesuaian buku aktivitas dengan kebutuhan di sekolah	100%	Sangat praktis
Kejelasan instruksi	75%	Cukup praktis
Keterkaitan buku aktivitas dengan Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat	100%	Sangat praktis
Kualitas desain dan daya tarik buku aktivitas	100%	Sangat praktis
Nilai edukatif dan penumbuhan kebiasaan baik	100%	Sangat praktis
Efisiensi waktu dan sumber daya	100%	Sangat praktis
Dampak terhadap kebiasaan	75%	Cukup praktis
Jumlah	91,66%	Sangat praktis

Berdasarkan tabel 9 dan 10, diperoleh persentase secara keseluruhan respon peserta didik pada uji coba I sebesar 90,87% yang termasuk pada kategori sangat

praktis. Sedangkan berdasarkan respon guru pada uji coba I diperoleh persentase secara keseluruhan sebesar 91,66% yang termasuk pada kategori sangat praktis.

Tabel 11. Hasil Respon Peserta Didik pada Uji Coba II

Aspek	Persentase	Kriteria
Daya tarik buku aktivitas	90,74%	Sangat praktis
Kesenangan dalam menggunakan buku aktivitas	87,03%	Sangat praktis
Kejelasan bahasa dan instruksi	83,33%	Cukup praktis
Pengaruh terhadap perilaku dan kebiasaan baik	90,27%	Sangat praktis
Refleksi	90,74%	Sangat praktis
Sikap terhadap penggunaan buku aktivitas	87,5%	Sangat praktis
Jumlah	88,27%	Sangat praktis

Tabel 12. Hasil Respon Guru pada Uji Coba II

Aspek	Persentase	Kriteria
Kesesuaian buku aktivitas dengan kebutuhan di sekolah	100%	Sangat praktis
Kejelasan instruksi	100%	Sangat praktis
Keterkaitan buku aktivitas dengan Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat	100%	Sangat praktis

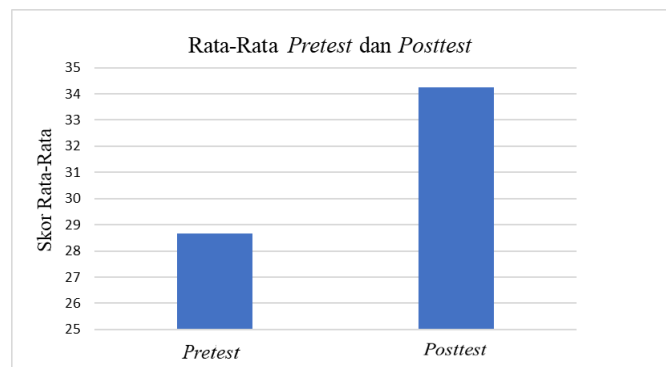
Aspek	Persentase	Kriteria
Kualitas desain dan daya tarik buku aktivitas	100%	Sangat praktis
Nilai edukatif dan penumbuhan kebiasaan baik	87,5%	Sangat praktis
Efisiensi waktu dan sumber daya	100%	Sangat praktis
Dampak terhadap kebiasaan	100%	Sangat praktis
Jumlah	97,22%	Sangat praktis

Berdasarkan tabel 11 dan 12, diperoleh persentase secara keseluruhan respon peserta didik pada uji coba II sebesar 88,27% yang termasuk pada kategori sangat praktis. Sedangkan berdasarkan respon guru pada uji coba II diperoleh persentase secara keseluruhan sebesar 97,22%, yang termasuk pada kategori sangat praktis.

Dengan demikian menunjukkan bahwa buku aktivitas mudah digunakan, dipahami, dan dapat digunakan dalam membantu menerapkan Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat. Kepraktisan tersebut juga didukung oleh kemenarikan buku dan aktivitas yang jelas, sehingga memudahkan peserta didik untuk menggunakan buku. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Annisa et al. (2020), yang menyatakan bahwa syarat utama suatu media dikatakan praktis apabila media tersebut dapat digunakan dengan mudah oleh penggunanya.

Efektivitas Buku Aktivitas

Uji efektivitas dilakukan dengan memberikan *pretest* dan *posttest* kepada peserta didik untuk mengetahui kebiasaan peserta didik sebelum dan sesudah menggunakan buku aktivitas. Berikut adalah skor rata-rata *pretest* dan *posttest*.



Gambar 12. Skor Rata-Rata *Pretest-Posttest*

Berdasarkan gambar 12, diperoleh rata-rata skor *pretest* sebesar 28,66 dan rata-rata skor *posttest* sebesar 34,25, dari skor maksimal 44, dengan skor *N-Gain* sebesar 0,36. Skor yang diperoleh tersebut menunjukkan adanya peningkatan setelah menggunakan buku aktivitas yang termasuk pada kategori sedang.

Keefektifan buku aktivitas pada kategori sedang tersebut menunjukkan bahwa menunjukkan bahwa peningkatan yang terjadi belum maksimal, meskipun telah menunjukkan adanya perubahan positif. Hal

tersebut terjadi karena keterbatasan waktu implementasi, serta pembentukan kebiasaan merupakan proses yang memerlukan waktu dan pengulangan secara konsisten. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Philippa Lally seorang peneliti psikologi kesehatan di *University College London*, yang menunjukkan bahwa pembentukan kebiasaan membutuhkan waktu rata-rata 66 hari (Khodijah & Halili, 2023). Oleh karena itu, keefektifan buku aktivitas yang dikembangkan masih dalam kategori sedang, karena waktu implementasi yang singkat.

Disseminate (Penyebaran)

Pada tahap *disseminate* (penyebaran), dilakukan dengan memberikan satu sampel dan *soft file* buku aktivitas kepada pihak sekolah, serta dilakukan juga penyebaran melalui Pinterest. Hal ini dilakukan agar produk yang disebar dapat menjangkau dan dimanfaatkan oleh lebih banyak orang (Slamet, 2022). Selain itu, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Tasya (2023), guru memanfaatkan aplikasi Pinterest untuk mencari berbagai ide media pembelajaran.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengembangan buku aktivitas anak hebat sebagai upaya penerapan Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat di Kelas IV, maka dapat disimpulkan bahwa, tingkat validitas buku aktivitas anak hebat yang dikembangkan sebagai upaya penerapan Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat di Kelas IV, diperoleh hasil berdasarkan uji validitas ahli media sebesar 90% dengan kategori sangat valid, dan hasil uji validitas ahli materi diperoleh skor validitas sebesar 95,83% dengan kategori sangat valid. Kemudian tingkat kepraktisan buku aktivitas anak hebat yang dikembangkan sebagai upaya penerapan Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat di Kelas IV, diperoleh hasil berdasarkan respon peserta didik pada uji coba I yaitu sebesar 90,87% dengan kategori sangat praktis, dan berdasarkan hasil respon peserta didik pada uji coba II diperoleh skor kepraktisan sebesar 88,27% dengan kategori sangat praktis.

Selain itu, berdasarkan respon guru pada uji coba I diperoleh skor kepraktisan sebesar 91,66% dengan kategori sangat praktis dan pada uji coba II diperoleh skor kepraktisan sebesar 97,22% dengan kategori sangat praktis. Adapun tingkat keefektifan penggunaan buku

aktivitas anak hebat yang dikembangkan sebagai upaya penerapan Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat di Kelas IV, memperoleh skor *N-Gain* sebesar 0,36 yang termasuk pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa penggunaan buku aktivitas anak hebat dalam menerapkan Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat cukup efektif yang di mana hasil ini dipengaruhi oleh waktu uji coba yang terbatas.

Ucapan Terimakasih

Terima kasih diucapkan kepada seluruh pihak yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan membantu dalam proses penelitian dan pengembangan produk ini, sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

Referensi

- Akbar, S. (2013). *Instrumen Perangkat Pembelajaran* (A. Holid, Ed.; 1st ed.). PT Remaja Rosdakarya.
- Aminah, S., & Mauliyah, A. (2025). Stimulasi Kemampuan Metakognitif pada Anak Usia Dini melalui Aktivitas Reflektif Berbasis Bermain. *JOECES Journal of Early Childhood Education Studies*, 5(1), 84-102. <https://doi.org/https://doi.org/10.54180/joeces.v5i1.477>
- Angga, P. D., Makki, M., Putra, G. P., & Indraswati, D. (2023). Pergi (Program Edukasi Gizi dan Aktivitas Fisik): Peningkatan pemahaman perilaku hidup sehat melalui gizi seimbang dan aktivitas fisik bagi anak sekolah dasar di Kota Mataram. *Jurnal Interaktif: Warta Pengabdian Pendidikan*, 3(2), 111-125.
- Angga, P. D., Nurwahidah, Makki, M., & Sari, M. P. (2024). Penciptaan Sudut Literasi Fisik Sebagai Upaya Meningkatkan Pemahaman Aktivitas Fisik di Sekolah Dasar. *Participative Journal: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(1), 47-61. <https://doi.org/10.55099/participative.v4i1.132>
- Annisa, A. R., Putra, A. P., & Dharmono. (2020). Kepraktisan Media Pembelajaran Daya Antibakteri Ekstrak Buah Sawo Berbasis Macromedia Flash. *QUANTUM: Jurnal Inovasi Pendidikan Sains*, 11(1), 72-80.
- Anti, U. D., Tambunan, J. M., & Ashari, A. T. (2024). Upaya Meningkatkan Perkembangan Anak Usia Dini Melalui Permainan Labirin. *Jurnal Kajian Penelitian Pendidikan Dan Kebudayaan*, 2(3), 111-116. <https://doi.org/10.59031/jkppk.v2i3.436>
- Arifin, Z., & Humaedah. (2021). Application of Theory Operant Conditioning BF Skinner's in PAI Learning. *Journal of Contemporary Islamic Education*, 1(2), 101-110. <https://doi.org/10.25217/cie.v1i2.1602>
- Cikka, H., Ismail, M. J., Zaifullah, Kahar, M. I., & Idris. (2024). Mewujudkan Generasi Emas Tahun 2045 Melalui Pendidikan Berkualitas dan Berkarakter. *IJRC: Indonesian Journal Religious Center*, 2.
- Devriany, A. (2023). *Buku Ajar Metode Penelitian*. CV. Science Techno Direct.
- Duhigg, C. (2012). *The Power of Habit* (1st ed.). Random House.
- Elvira, F., Hamid, S., & Burhan, B. (2024). Pendidikan Karakter Bersahabat, Komunikatif Dan Antisipasi Perilaku Perundungan Di Sekolah Dasar. *Bosowa Journal of Education*, 4(2), 294-303. <https://doi.org/10.35965/bje.v4i2.4455>
- Eurokids. (2024, August 28). *Activity Books For Kids - Benefits and How to Choose The Right One*. Eurokids Pre-School. <https://www.eurokidsindia.com/blog/activity-books-for-kids-benefits-and-how-to-choose-the-right-one.php>
- Gloriabus. (2022, October 24). Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental. Universitas Gadjah Mada. <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>
- Ilhami, A. (2022). Implikasi Teori Perkembangan Kognitif Piaget pada Anak Usia Sekolah Dasar dalam Pembelajaran Bahasa Indonesia. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 7(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.23969/jp.v7i2.6564>
- Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah. (2025). *Panduan Penerapan Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat untuk Guru dan Satuan Pendidikan pada Pendidikan Sekolah Dasar*.
- Khodijah, S., & Halili, H. R. (2023). Strategi Guru PAI dalam Membentuk Akhlakul Karimah Siswa dengan Pembiasaan Kegiatan Keagamaan di MI Nurul Fatah Wonomerto Probolinggo. *LECTURES: Journal of Islamic and Education Studies*, 2(1), 32-43. <https://doi.org/10.58355/lectures.v2i1.21>
- Kurniawan, D. (2021). Pengaruh Penggunaan Jurnal Harian Siswa Terhadap Peningkatan Pembiasaan Karakter Religius dan Disiplin. *Jurnal Review Pendidikan Dasar: Jurnal Kajian Pendidikan Dan Hasil Penelitian*, 7(3), 136-142.
- Latri, Patta, R., Atjo, S. E. P., & Juhari, A. (2021). *ELPSA dalam Pembelajaran Geometri* (Latri & A. Juhari, Eds.). AGMA.
- Lestari, I. J., Effendy, D. S., & Jufri, N. (2025). Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan Ibu, Asupan Zat Gizi Makro dan Peningkatan Status Gizi Anak Usia 6 - 24 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Mata Kota Kendari. *Jurnal Kendari Kesehatan Masyarakat (JKKM)*, 4(3).
- Maulidiana, S. F. (2023). *Pengembangan Buku Aktivitas*

- Belajar Survei Karakter Untuk Mengetahui Ekosistem Karakter Siswa SD. *Jurnal Pancar: Pendidik Anak Cerdas Dan Pintar*, 7(1), 295–302.
- Megawati, Norazizah, R., & Sofia, N. (2021). Pengaruh Sedentary Behavior Terhadap Obesitas Pada Anak Sekolah. *Jurnal Kebidanan*, 11.
- Mother's Pet Kidergarten. (2025, August 29). Activity Books For Kids: Advantage And Tips For Choosing The Right One. Mother's Pet Kidergarten. <https://motherspet.com/blogs/activity-books-for-kids-advantages-and-tips-for-choosing-the-right-one.html>
- Permana, A. F., Wibawa, A. P., & Nabila, K. (2021). Menuju Era Society 5.0: Dampak Kemajuan Teknologi Informasi dan Komunikasi pada Kepribadian dan Kebiasaan Masyarakat Desa Nguling. *Jurnal Inovasi Teknik Dan Edukasi Teknologi*, 1(12), 851–858. <https://doi.org/10.17977/um068v1i122021p851-858>
- Rahmawati, N. F., Rahmadani, M. T., & Imamah. (2025). Pengembangan Media Worksheet (Lembar Kerja Buku Aktivitas (Activity Book)) untuk Meningkatkan Kognitif dan Motorik Halus Anak Usia Dini Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini: Jurnal Anak Bangsa*, 4(1). <https://doi.org/10.46306/jas.v4i1>
- Rohmad, & Sarah, S. (2021). Pengembangan Instrumen Angket (A. Murtadho, Ed.; 1st ed.). K-Media.
- Rosarineysa, M. A. D., Utami, B. S., & Maharani, P. I. (2023). Buku Aktivitas Anak tentang Pendidikan Karakter dengan Tokoh Wayang Punakawan untuk Kelas 2 SD. *Jurnal Desain Komunikasi Kreatif*, 5, 30–42. <https://doi.org/10.35134/judikatif.v4i2.1>
- Rosiana, W., Angga, P. D., & Tahir, M. (2023). Pengembangan Media Literasi Fisik (Melifis) bagi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(2), 964–975. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i2.4707>
- Shabrina, A., Putri, R., & Khairi, A. (2025). Pentingnya Pemilihan Media Pembelajaran yang Tepat untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa. *Zaheen : Jurnal Pendidikan, Agama Dan Budaya*, 1(2), 120–131.
- Slamet, F. A. (2022). Model Penelitian Pengembangan (R&D) (R. Risdiantoro, Ed.). Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang.
- Sudharsono, M., Putri, A., Zakiyah, A., Salsabila, D. A., Sari, K., & Rifqia, M. W. (2024). Penerapan Metode Learning by Doing dalam Pembelajaran IPAS Kelas V di Sekolah Dasar. *Didaktik : Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri*, 10(4), 334–341.
- Suhailah, F., Muttaqin, M., Suhada, I., Jamaluddin, D., & Paujiah, E. (2021). Articulate Storyline: Sebuah Pengembangan Media Pembelajaran Interaktif Pada Materi Sel. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 5(1), 19–25. <http://journal.unpak.ac.id/index.php/pedagonal>
- Tasya, S. N. (2023). Pemanfaatan Aplikasi Pinterest dalam Pembuatan Media Pembelajaran [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- The Little Learning Hub. (2022). How To Choose An Activity Book For Kids. The Little Learning Hub. <https://thelittlelearninghub.co.uk/how-to-choose-an-activity-book-for-kids/#:~:text=Instructions%20are%20an%20important%20part,child%20can%20remember%20them%20easily.>
- Tiyas, A. H., Hazin, M., & Supratno, H. (2025). Analisis Kebijakan Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (7KAIH). *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(02).
- Umar, U., & Widodo, A. (2022). Analisis Faktor Penyebab Rendahnya Kemampuan Akademik Siswa Sekolah Dasar di Daerah Pinggiran. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 8(2), 458–465. <https://doi.org/10.31949/educatio.v8i2.2131>
- Wulan, S., & Ariyanto, J. (2015). *Rumah Ani: Buku Aktivitas* (1st ed.). Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud.